Pädagogische Briefe

aus der

Schule an das Elternhaus.

Von

Dr. L. F. Hauschild,
Direktor der vierten Bürgerschule zu Leipzig.

Vierte Folge.

Leipzig 1867.
Verlag von M. G. Priber.

Zwanzig

Pädagogische Briefe

aus der

Schule an das Elternhaus.

Von

Dr. F. J. Hauschild,

Direktor der vierten Bürgerschule zu Leipzig.

Leipzig 1867.

Verlag von M. G. Priber.

Die

leibliche Pflege der Kinder

zu Hause und in der Schule.

Gemeinfaßlich dargestellt und mit 40 Abbildungen erläutert

von

Dr. L. F. Hauschild,

Direktor der vierten Bürgerschule zu Leipzig.

Zweite, verbesserte Auflage.

Durchgesehen und ergänzt von Dr. Schildbach,

Dir. des orthop. Instituts in Leipzig.

Leipzig, 1867.

Verlag von M. G. Priber.

Inhalt.

Inhalt.

Erster (121.) Brief.

Brünn, den 7. Januar 1858.

Es ist jetzt gerade ein Menschenalter vergangen, seitdem gegen die deutsche Schule ein furchtbarer Ankläger auftrat in der Person eines Arztes, des Medizinalrathes Dr. Lorinser in Berlin, welcher mit unableugbaren Thatsachen nachwies, daß an unsern Kindern in der Schule — freilich ganz unwissentlich — unzählige Fehler, Frevel und Sünden begangen würden. Seine Stimme machte damals ungeheures Aufsehen, ward auch auf einige Jahre beachtet, ist aber jetzt, obschon sein hochverdienter Nachfolger, der Geheime Medizinalrath Dr. Ideler in Berlin, in seinem „Handbuch der Diätetik" fort und fort auf „die edle Rüge Lorinser's" zurückkommt, dennoch allenthalben vergessen, wie seine Anklageschrift selbst im Buchhandel vergriffen und nicht neu aufgelegt worden ist. Nur von einzelnen Lehrern wurde seine

Warnung treulich im Herzen bewahrt, und zu diesen habe ich mich von jeher gezählt.

Da ich mich zu jener Zeit auf der Universität für den Lehrerberuf vorbereitete, so besuchte ich auf Veranlassung jener Anklageschrift unverweilt und unausgesetzt auch die öffentlichen Vorlesungen über Antropologie und Physiologie und schloß, auf diesem Grunde wohl zwanzig Jahre lang im Stillen fortbauend, endlich in den letzten drei Jahren durch einen wiederholten Kursus in der Anatomie diesen Gegenstand ab. So erst glaubte ich als Lehrer und Erzieher meine Pflicht ganz erfüllt zu haben; aber so auch glaube ich das Recht mir erworben zu haben, über die leibliche Pflege der Kinder ein Wort mitzusprechen.

Es muß die Naturwissenschaft — wie dies der selige Lorinser zum Heil der Jugend schon einmal gethan hat, ein sehr ernstes Wort in unsere Lehr- und Erziehungskunst hineinreden; und wenn ich dieses Recht durch dieses Büchlein für die Naturwissenschaft in Anspruch nehmen und zur Geltung bringen will, so darf ich erwarten, von den Männern dieser Wissenschaft eher Anerkennung und Dank zu ernten, als die ärgerliche Verdächtigung und Beschuldigung hören zu müssen, ich wolle mir ärztliche Be-

fugnisse und Vorrechte anmaßen. Dies wäre ein beklagenswerthes Mißverständniß.

Die Heilung kranker Kinder fällt sehr natürlich dem Arzte, und zwar ihm ausschließlich, anheim; die Pflege der gesunden Kinder, daß sie nicht krank werden, ist die gemeinschaftliche Sache der Aerzte, Eltern, Lehrer und Erzieher.

Und so setze ich dieselben Worte, mit welchen ich am 7. Januar 1855 meine „Leipziger Blätter für Erziehung und Unterricht" eingeführt habe, heute am 7. Januar 1858 auch diesem Büchlein an die Stirn: „Lehrer und Hausarzt sind gute Freunde von Haus aus" und, füge ich heute hinzu, von Amtswegen.

Besitzen daher Eltern, Lehrer und Erzieher ärztliche Schriften „über die physische Erziehung der Kinder", so seien sie hierdurch gebeten, auch dieses Büchlein, das aus der Feder eines Lehrers „über die leibliche Pflege der Kinder" geflossen ist, nicht ungelesen zu lassen, wie ich umgekehrt die Leser und Leserinnen meines Büchleins recht angelegentlich und recht dringend ersuche, nach Lesung dieser Seiten auch die zahlreichen ärztlichen Stimmen, welche in unserer Literatur über

diesen Gegenstand allenthalben laut geworden sind, nicht ungehört zu lassen. Daß ich als Nichtarzt mich jeder Empfehlung der einen oder der andern „Kinderdiätetik" enthalte, wird man ganz in der Ordnung finden. Habe ich doch sogar, um jeden Parteistandpunkt zu meiden, mir es versagen müssen, den Mann, welchen ich als meinen Lehrer in diesen Stücken hoch verehre, und dessen Bücher ich in der vorliegenden Schrift fast mit ungebührlicher Treue ausgeschrieben habe, hier zu nennen. Es wäre kein gewöhnlicher Gewährsmann gewesen; aber die Erfahrung hat mich sehr eindringlich gelehrt, daß gerade auf diesem Gebiete Namen viel Unheil stiften, und so bleibt selbst der schuldige Zoll der Dankbarkeit einer andern Zeit und einem andern Orte vorbehalten.

Dr. E. J. Hauschild,
Schuldirektor.

Nachschrift.

Leipzig, den 7. Januar 1865.

Es ist mir eine besondere Freude und Genugthuung, zu sehen, wie im Laufe der Jahre Zeit und Ort gekommen sind, dem Herrn Professor Dr. Bock

in Leipzig als meinem hochverehrten Lehrer den schuldigen Dank hierdurch auszusprechen. Ein anderes Verdienst um das Büchlein hat sich jüngst der treue Nachfolger unseres unvergeßlichen Schreber, Herr Dr. Schildbach, erworben, indem er diese Seiten einer genauen sachkundigen Durchsicht und Verbesserung unterworfen hat. Auch ihm sage ich hierdurch meinen verbindlichsten Dank.

Der Obige.

Und nun gehen wir sofort zu dem Gegenstande der nächsten zwanzig Briefe, der leiblichen Pflege der Kinder zu Hause und in der Schule, über.

Wenn wir unsern Körper auch nur oberflächlich betrachten, so bemerken wir leicht, daß er sehr natürlich in vier streng gesonderte Theile zerfällt: 1) in die Kopfhöhle oder den Schädel, ferner 2) in die Brusthöhle oder den sogenannten Brustkasten, sowie 3) in die Bauchhöhle oder den Unterleib, und endlich 4) in die Außentheile oder Gliedmaßen, d. h. Arme und Beine, Hände und Füße.

Warum gerade vier Theile sind, und wozu die einzelnen Theile da sind, ist dabei keine müßige Frage.

Den Spuren der Vorsehung nachgehen, um die große Absichtlichkeit, Zweckmäßigkeit und Weisheit in allen Schöpfungen zu entdecken und nachzuweisen, ist ja unsere schönste Aufgabe und ein herrliches Vorrecht des Menschengeistes, und wenn es eine Wissenschaft gibt, die stolzeste von allen, nemlich die Philosophie, welche von sich sagt, sie wolle das große Räthsel der Welt lösen, so sind mehr oder weniger alle Wissenschaften dazu da, die tausend kleinern Räthsel der Welt zu lösen.

Nun wohlan, was wollen und sollen diese vier Theile des menschlichen Körpers?

Daß die Bauchhöhle mit fast allen ihren Bestandtheilen zur Ernährung dienen soll, liegt auf der Hand: Magen, Darm, Leber und Gallenblase, alles dies muß entweder selbst verdauen oder muß die Verdauung unterstützen. Aber wozu träfe unser Körper so große Vorbereitungen, um sich fort und fort zu erneuern, wenn nicht zugleich derselbe Körper immer veralten müßte, und das Alte, Abgenutzte und Unbrauchbare, alles das, was in unsern Knochen und Muskeln und Geweben, in unserm Fleisch, in unserm Blut und in unserer Haut jeden Augenblick abstirbt, auch fortgeschafft und gründlich

beseitigt werden müßte, damit eben der Stoffwechsel, der das frische, frohe Leben selbst ist, vor sich gehen kann? Nun, dazu hat die Hand des Schöpfers neben und über die Ernährungswerkzeuge die Brusthöhle oder das Luftbehältniß gesetzt. Da in die Brust hinein, in die Lungen athmen wir mit der Luft den Sauerstoff, und dieser theilt sich innerhalb derselben Lungen dem Blute mit, das viel Eisen enthält und ebendeshalb, weil Eisen und Sauerstoff in sogenannter Wahlverwandtschaft stehen, den Sauerstoff begierig aufsaugt. Einmal aber in dem Blute angekommen, beginnt dieser Sauerstoff zugleich mit dem Blute seinen Kreislauf im Körper und verbrennt nun — ganz wörtlich genommen — alles das Faule und Abgestorbene, alle die Schlacken, welche bei der ewigen Mauserung unsers Körpers sich vorfinden, entwickelt die uns eigenthümliche Wärme und läßt schließlich das Verbrannte in Gasform oder in wässeriger Lösung durch Haut, Lungen und Nieren aus dem Körper austreten.

So ist also die obere Hälfte unsers Rumpfes die große Kammer für das ganze Zerstörungsgeräth, dagegen die untere Hälfte desselben Rumpfes die große Vorrathskammer, welche das Alte

erneuert und unsern Leib fort und fort als einen schönen Neubau erscheinen läßt. Wie im Reiche der Geister, so heißt es auch im Reiche der Leiber: Der alte Adam muß täglich sterben, und wiederum herauskommen ein neuer Mensch! Dieser neue Mensch ist aber auch zugleich der gesunde Mensch, und so haben wir sogleich einen Schlüssel gefunden zu der leiblichen Pflege des Menschen, also auch des Kindes; es ist ein freier, froher, flotter Stoffwechsel, ein ununterbrochenes, unaufhaltsames Absterben während der Thätigkeit und ein ebenso stetiges, sich ewig gleichbleibendes Nachwachsen während der Ruhe.

Doch soweit sind wir eben nur eine Pflanze, welche letztere zu ihrem Leben und Bestehen einen ähnlichen Kreislauf von ewiger Zerstörung und Wiedergeburt braucht, höchstens mit dem Unterschied, daß sie Kohlenstoff einathmet und gewöhnlich Sauerstoff ausstößt, während wir Sauerstoff einziehen und Kohlenstoff ausathmen. Zum Thier, und vollends zum Menschen, macht uns erst die dritte Höhle, die Schädelhöhle mit ihrem Hirn! — Aber was nützte uns endlich alles Denken, Fühlen und Wollen, wenn wir als eine Art Sinnpflanze festgewurzelt stünden,

unsere Gedanken nicht mit den Armen und Händen verwirklichen und sie verwirklicht auf den Beinen und Füßen durch die Welt tragen könnten? Ist also unser Hirn der Sitz unserer innern Gesetzgebung, unserer ganzen geistigen Machtvollkommenheit, so sind Hände und Füße die ausführenden und vollstreckenden Beamten, Diener und Gehilfen, und zwar sind beide, Hände und Füße, so kunstvoll gebildet, daß die alten griechischen Weltweisen den Menschen schon um seiner Hände und Füße willen als das erste unter den Geschöpfen und als den Herrn der Welt anerkannten.

Es lautet demnach die Frage nach der leiblichen Pflege unserer Kinder folgendermaßen:

Was haben wir zu thun, um unsere Kinder so aufzuziehen, daß der Stoffwechsel innerhalb des ganzen kindlichen Leibes flott und ungehindert von Statten gehe; insbesondere noch, daß Nerven und Hirn zum Gebrauch der Geisteskräfte die nöthige Spannkraft besitzen; sowie endlich auch, daß Hände und Füße, Arme und Beine recht geschickte und brauchbare Werkzeuge für unsere Kraftentwickelung nach außen werden.

Ich fange mit dem Pflanzenleben des Men-

schen, also mit dem Rumpfe, an, wie der Mensch selbst als kleines Kind anfangs nur ein solches Leben führt, bei welchem von einer Hirnthätigkeit noch keine Spur ist, so daß er ebendeshalb noch meistens schläft, und werde auf dieses rein leibliche Leben das schon mehr geistige, das sogenannte seelische Leben oder Gehirnleben folgen lassen.

Zweiter (122.) Brief.

I. Die Brusthöhle.

Wenn der Mensch auf die Welt kommt, so schreit er, und er soll und muß schreien, wenn nur sonst das neugeborne Kind gesund und lebenskräftig ist. Daß in diesem Augenblicke etwas in das Kind hineinfährt, hat man von jeher behauptet, eben weil dieser Schrei aus dem Kinde herausfährt. Aber was da hineinfuhr, blieb lange zweifelhaft. Nun, das Kind schreit, weil in dem Augenblick, wo es von dem mütterlichen Gefängniß frei wird, zum ersten Male diese Welt, deren Mitbürger er in Zukunft sein soll, mit einer

furchtbaren Gewalt auf ihn eindrückt: die atmosphärische Luft, welche zentnerschwer uns von allen Seiten umgibt, dringt durch Mund und Nase hinab zu den kleinen, noch flach und breit zusammenliegenden Lungen, bläht sie auf, und der erste Athemzug ist gethan, oder besser gesagt: ist gethan worden. Denn wir athmen nicht freiwillig, wir müssen athmen; wir sind nicht thätig, wir sind durchaus leidend. Bei diesem Druck und Gegendruck wird denn ganz von selbst die Stimmritze nebst Zubehör in Bewegung gesetzt, und — das Kind schreit. Schon zuvor hatte das kleine Kinderherz unter dem Mutterherzen geschlagen; geathmet hat das Kind erst jetzt. Luft! Luft! schreit das Kind gewissermaßen, doch nicht nach Luft, sondern über die Luft; denn die Luft ist in den Körper eingetreten, und im Nu beginnt nun der oben von mir angedeutete Zerstörungsprozeß. Der Sauerstoff theilt sich dem Blute mit, und unabläſſig kreist er nun mit und in dem Blute durch den ganzen Körper, um den kleinen Leib, der nun nicht mehr Glied eines größern Leibes ist, selbstständig und für sich fort und fort zu zerstören und wiederum erneuern zu lassen.

So sind wir denn gleich bei der Geburt des Kindes in den Brustkasten hinabgestiegen, und da wollen

wir uns denn sogleich auch ein wenig umsehen. Wir haben da nachzusehen, ob die eingeathmete Luft von der rechten Art ist, und ob die Athmungswerkzeuge selbst von der rechten Beschaffenheit sind.

Nur Eines mit dem Andern läßt die wichtigen Geschäfte dieses Theiles unsers Körpers glücklich von Statten gehen. Denn was nützt die beste und heilsamste Luft, wenn unsere Lungen zusammengedrückt sind und ihr nicht Raum geben; und was nützen die besten Lungen, wenn wir schlechte Luft, statt eines Balsams vielleicht ein schleichendes Gift einathmen?

Gehen wir nun bei Betrachtung des glücklich gebornen und munter und flott schreienden, beziehentlich quäkenden Kindes einen Schritt weiter, so wird es von der höchsten Wichtigkeit sein, erstens daß die Luft nicht zu warm und nicht zu kalt sei, und zweitens daß sie rein sei.

Im Allgemeinen möchte man die Wärme der Luft in einer Wochenstube selten vermissen; im Gegentheil ist ein solches Zimmer gewöhnlich erstickend heiß, die Luft also zu dünn, und das ist auch gefehlt. Denn Lungen und Augen des neugebornen Kindes entzünden sich dann leicht. Hier sogleich nenne ich

deshalb eines von den wichtigsten Hausgeräthen und wesentlichsten Kennzeichen (Attributen) einer vorsichtigen Mutter, **den Thermometer oder Wärmemesser.** Sie sind ja heutzutage wohlfeil zu haben, obschon sie freilich nicht alle gleich gut sind und es manchmal selbst sehr unrichtige Thermometer in den Familien gibt. Doch im Ganzen ist der Unterschied nicht so groß, und auf einen Grad mehr oder weniger soll es nicht einmal ankommen. Man merke sich ungefähr 14 Grad für die Luft und etwa das Doppelte für das Wasser, probire namentlich auch nicht das Badewasser mit der Hand, welche durch den immerwährenden Wechsel der Wärme und Kälte jeden Maßstab für die Wärmemessung verloren hat, sondern mit einem Thermometer, und ist er nicht zur Hand, wenigstens mit dem Arme (dem Elnbogen), welcher weit richtiger urtheilt. Der Thermometer muß nun aber nicht blos in der Wochenstube hängen und ins Bad gestellt werden, sondern er muß vor Allem auch vor dem Fenster der vorsichtigen Mutter sagen, ob das Kind an die Luft getragen werden darf, und zwar nicht blos in den ersten zwei Monaten, sondern in den ersten zwei Jahren. Das Hinaustragen der kleinen Kinder an die Luft ist nun aber so wichtig,

daß eine vorsichtige Mutter außer dem unentbehrlichen Thermometer ebenso nothwendig braucht und ebenso unabläßsig und gewissenhaft befragen muß, **die Wetterfahne**, nicht blos, um an den Bewegungen derselben zu erkenne, 1) ob überhaupt Wind ist, sondern auch 2) was für Wind ist. Denn je nach Verschiedenheit der Lage eines Ortes ist der eine Wind gewöhnlich mehr schädlichfür die Lungen, als der andere, und es gibt z. B. an gewissen Orten einen sehr kräftigen Abendwind, der gleichwohl für die kindliche Lunge bei weitem nicht so gefährlich ist, als ein weit gelinder wehender Morgenwind oder Mitternachtswind. Freilich lassen sich Wetterfahnen nicht immer so leicht zuwege bringen, wie Thermometer, und zuweilen können nur die mit Wetterfahnen versehenen Thürme oder rauchende Feueressen benutzt werden. Um so mehr muß es hier ausgesprochen werden, 1) daß sich jeder Hausbesitzer ein Verdienst um die Menschheit, namentlich um die Kinderwelt, erwirbt, wenn er eine Wetterfahne auf sein Haus pflanzt, und 2) daß die Aufmerksamkeit derjenigen Behörden, welche für die Gesundheit der Bürger wachen, ganz insbesondere auch auf die Wetterfahnen der Kirchthürme und anderer öffentlicher Ge-

bäude gerichtet sein müsse, daß diese nemlich nicht einrosten und fest oder unrichtig stehen.

Ganz im Gegensatz zu diesen Vorsichtsmaßregeln hört man oft, daß es gerathen sei, auch im Winter und überhaupt auch in rauher Jahreszeit neugeborne Kinder an die Luft zu bringen, damit sie darnach recht gut schlafen; und ebenso, daß Kinder nach den ersten sechs Wochen sogar alle Tage ohne Unterschied an die Luft getragen werden müßten.

Der letztere Grundsatz ist wahrhaft empörend; denn es gibt doch in unserm Himmelsstrich zuweilen Wetter, bei welchem man sprichwörtlich gesagt, keinen Hund hinausjagt. Will man auch dann seinen Säugling hinausjagen? Alle Gewöhnung muß bei dem kleinen Kinde ganz langsam ausgeführt werden; aber 14—18 Grad Wärme im Zimmer und (nur) 2 Grad Kälte im Freien gibt einen Unterschied von 16—20 Grad, und das nenne ich doch nicht ein langsames Gewöhnen! Es kann in vierzehn Tagen Alles glücklich gehen, am funfzehnten Tage aber holt sich das kleine Kind eine Lungenentzündung! Wieviel hatte man also gewagt! Mit kleinen Kindern soll man aber gar nichts wagen. Das ist keine Zeit für die Abhärtung; erst

im dritten und vierten Jahre läßt sich etwas der Art unternehmen.

Ich nehme z. B. an, daß das Kind im Oktober zur Welt kommt, und daß von dieser Zeit an fort und fort rauhe Luft ist: was büßt das Kindlein ein, wenn es seine ersten sechs Monate im Zimmer — versteht sich, im wohlgelüfteten Zimmer — zubringt und also vielleicht erst im Monat Mai an die Luft getragen wird? Es wird sich dann einmal im Laufe der warmen Jahreszeit an die freie Luft überhaupt und so nach und nach auch an die rauhe Luft gewöhnen. Statt dessen trägt man es bei jedem Sonnenblick hinaus, holt dem Kinde vielleicht alle vierzehn Tage bald einmal einen Lungenkatarrh, bald einmal einen Darmkatarrh, schickt zur Heilung noch allerhand sogenannte Hausmittelchen in den kleinen Magen und Darm und hat im Mai, wo es zum ersten Mal ausgetragen werden sollte, ein halb zu Grunde gerichtetes Kind, das dann vielleicht nicht einmal die schöne Mailuft verträgt.

Die Sache ist so klar, daß die derartigen Mißgriffe geradezu unbegreiflich wären, wenn zwei ziemlich kräftige Irrthümer uns nicht so oft geradezu blind für diese Mißgriffe machten. Diese Irrthümer

sind: 1) Alle die tausenderlei großen und kleinen Krankheiten und übeln Zufälle, welche die kleinen Kinder aus der freien Luft mit nach Hause bringen, schiebt man — um mich so auszudrücken — den Zähnen in die Schuhe, und 2) glaubt man, daß reine und gesunde Luft in einem Zimmer nicht herzustellen sei, sondern nur im Freien sich finden lasse.

Was zuerst das Zahnen der Kinder betrifft, so ist nicht zu verkennen, daß die Kinder zu dieser Zeit eine gewisse Unruhe und Gereiztheit und auch sonst noch manche kleine Leiden haben können. Ich sage: können; denn in hundert Fällen sind es neunundneunzigmal nicht die Zähne, welche dem Kinde zu schaffen machen. Ich sage: kleine Leiden; denn die größern Beschwerden kommen jedesmal ganz wo anders her. Das Zahnen ist nur ein Popanz, den man sich und Andern vorhält; aber ein sehr gefährlicher Popanz, weil man über ihn die eigenen Fehler, die man mit seinen Kindern macht, nicht sieht. Da bringt ein Kind einen Lungenkatarrh mit nach Hause, und durch eine ganz gewöhnliche Ueberstrahlung dieses Leidens von den Lungennerven auf das Hirn bekommt das Kind Krämpfe, heißen

Kopf und selbst Gehirnentzündung; da heißt es gleich: „Das arme Kind bekommt die Zähne durch die Nerven." Nein; das arme Kind ist verkühlt worden; vielleicht hat es sich gar beim heftigen Schreien in der Luft die Lungen vollständig erkältet. Aber bei dem schrecklichen Aberglauben, daß alles Unglück von den Zähnen kommen müsse, ist man blind für die größten Fehler, die man begangen hat. — Ein anderes Mal holt sich das Kind im Freien, wenn es in der kalten Luft der Reinlichkeit wegen abgehalten worden ist, einen tüchtigen Darmkatarrh und Durchfall; da heißt es sogleich: „Lassen Sie sich das nicht dauern; beim Zahnen ist das gut." Nein, sage ich; der Durchfall ist bei kleinen Kindern nie gut. Aber wer soll noch daran denken, daß er selbst mit seinem Kind einen Fehler gemacht hat, wenn man ihn auffordert, er soll für den Durchfall seines Kindes noch dem lieben Gott danken? Wenn man nur immer die kleinen Kinder, welche angeblich am Zahnen gestorben sind, nach dem Tode öffnete, so würde man bald sehen, daß sich unter ihnen keines findet, das nicht deutlich ganz andere Krankheitszeichen in sich trägt.

Der andere Irrthum ist, daß nur im Freien

gesunde und reine Luft zu finden sei. Nun, warum sollten sich namentlich in geräumigen Wohnungen nicht gewisse Theile der Wohnung lüften lassen? Es führt mich das bis in die Wochenstube zurück, wo nicht selten Mutter und Kind aus Furcht vor dem Eindringen kühlerer Luft in einem abscheulichen Dunstkreis gehalten werden, so daß die Mutter langsam geneset und das neugeborne Kindlein an Lungen und Augen Schaden leidet. Eine Hauptsorge muß es freilich sein, die Wochenstube so zu wählen, daß neben ihr andere Räumlichkeiten auf Zeit geöffnet werden können, aus welchen darnach die gesunde Luft sich dem Wochenzimmer mittheilt. Freilich muß dann oft das Putz-, Staats- und Empfangszimmer geopfert werden; aber das neugeborne Kind ist schon eines solchen Opfers werth. Ist es draußen sehr kalt, so kann, bevor man die Thüre des Wochenzimmers öffnet, die kalte Luft des gelüfteten Nebengemachs durch Heizung erwärmt werden; warme Luft ist doch deshalb nicht unreine Luft!

Und so ist es nun Zeit, weiter nun auch an die größern Kinder zu Hause und in der Schule zu denken.

Was das Elternhaus betrifft, so darf man an-

nehmen, daß die Kinder am Tage die wohlgelüfteten Zimmer mit den Erwachsenen theilen, und nur des Nachts sind oft die Kinder übel daran. Ist die Wohnung nicht geräumig, so wird wohl nicht selten ein vorzüglich schön und hell gelegener Theil der Wohnung zum Empfangs- und Besuchszimmer gemacht, dafür aber die liebe Jugend des Hauses in einen Winkel der Wohnung gebettet. Doch man rechne nur einmal aus, wieviel ein Kind, das ohnehin noch schneller, als die Erwachsenen, athmet, in einer Stunde Athemzüge thut — etwa dreißig in der Minute — und überlege darnach, wie viel darauf ankommt, welche Luft die Kinder in zehn bis zwölf Stunden — und so lange sollen Kinder schlafen — einathmen! Gern wird man dann nicht blos, wie oben bemerkt worden, für die Neugebornen, sondern überhaupt für die Kinder, sein Prunkzimmer vielleicht aufgeben und — ein Schlafzimmer daraus machen.

Nun aber kommt die Schule an die Reihe, in welcher die Kinder längere oder kürzere Zeit, immer aber eine sehr beträchtliche Zeit, zubringen. Obenan stelle ich hier den alten Satz noch einmal, daß die Luft, welche der Mensch einathmet, wenn sie rein ist, für ihn ein Balsam ist, dagegen die Luft, die er aus-

athmet, und das Gas, das er durch die Haut ausdünstet, für ihn selbst und für Andere Gift ist. Nichts ist's, als Kohlenstoff, Kohlensäure, ein abscheuliches Gas, das er aushaucht und ausdünstet, und es ist da, wo viel Menschen beisammen sind, ein starkes Zuströmen von eigentlicher Lebensluft nöthig, um diese verpestete Luft nicht schädlich zu machen. Und nun gehen wir einmal in unsere Schulen! Namentlich in die stark besuchten Schulen mit 100—120 Kindern in jedem Klassenzimmer! Man möchte da oft die Hände über den Kopf zusammenschlagen. Ein wahrer Angstschweiß bricht Einem manchmal aus, wenn man nur einige Augenblicke in einem solchen schlecht gelüfteten Zimmer sich aufhält, und aus solchen Zimmern sollen nach Jahren gesunde Kinder kommen? Eine große Schande ist's für die Schule, wenn sie blühende sechsjährige Kinder von dem Elternhause erhält und aufnimmt und bleichsüchtige, hohläugige Jünglinge und Jungfrauen später dem Elternhause zurückgibt. Und das ist gar nicht selten der Fall! Besonders bringen Viele eine ganz unbestreitbare Anwartschaft auf die Lungenschwindsucht von der Schulbank mit in's spätere Leben, und wenn dazu auch mehrere Ursachen zusammenwirken, so ist doch sicher-

lich eine der stärksten Ursachen die mephitische, verpestete, heillose Luft, welche viele Kinder fünf, sechs und selbst acht Stunden lang täglich einathmen.

Wie die Lüftung zu bewerkstelligen sei, ist natürlich nach den Umständen sehr verschieden und läßt sich deshalb hier gar nicht im Einzelnen anführen. Durch die Thüren kann aber diese Lüftung wenigstens da nicht Statt finden, wo, wie dies oft in den Schulen vorkommt, durch die geheimen Gemächer die Gänge verpestet werden. Es mag diese Zugabe zu der ohnehin schlechten Klassenluft hier nicht verschwiegen werden, um die Baumeister von Schulen zur Vorsicht zu ermahnen. Musterhaft sind in dieser Beziehung die englischen und französischen Schulhäuser; beide Nationen wissen ganz gut, daß zum muntern und flotten Lernen vor Allem gute Luft gehört, und wie überall, so auch in ihren Schulen, halten sie deshalb sehr streng auf gute Luft. Es ist eine wahre Freude, zu sehen, wie umfänglich und sinnreich die Lüftung eines französischen und englischen Schulhauses gewöhnlich ist. Möglich, daß die Sache zuweilen sogar übertrieben ist und die Kinder zu stark der Zugluft ausgesetzt sind. Oft saust und braust es fort und fort in einem solchen Schulhause, und ich

erinnere mich noch sehr wohl, wie mich einmal in einem englischen Schulhause der Direktor, welcher sah, daß ich mir bei Besichtigung des Hauses immer den Hut auf dem Kopfe halten mußte, ganz schmunzelnd fragte, ob das nicht eine gute englische Lüftung, a good English ventilation, wäre.

Eine gute Lüftung läßt außerdem den für die Lungen so schädlichen und lästigen Staub nicht überhand nehmen; Staub aber muß es in den Klassenzimmern und Sälen geben, so lange die Dielen nicht in gutem Stande erhalten werden, so daß durch die Spalten und selbst durch ausgetretene Löcher der Staub ganz regelrecht heraus- und aufgetrieben wird, und so lange schlecht bezahlte Schulaufwärter auch schlecht kehren und fegen, an Scheuern und Aufwaschen der Dielen aber nicht einmal denken können.

Dritter (123.) Brief.

Dies führt mich zuletzt noch auf den Husten bei unsern Kindern, ein Leiden der Athmungswerkzeuge,

welches in diesem Alter zu den allerhäufigsten Erscheinungen gehört. Kommt nemlich der Reiz zum Husten und Hüsteln von eingeschlucktem Staub oder sonst fremdartigen Dingen, welche sich durch die Klappe an der Luftröhre eingeschlichen haben, nun, dann ist dieser Husten sehr zuträglich und heilsam; denn durch diesen Husten wird dieses Fremdartige aus der Luftröhre und aus den Lungen entfernt. Aber nicht blos Fremdes, sondern auch Krankhaftes, das die Lunge selbst erzeugt hat, nemlich die schlimmen Knötchen und Bläschen voll bösen, bösen Stoffs bei der Lungenschwindsucht, wird auf diese Weise herausgehustet, und der Husten darf in diesem Falle durch betäubende Gifte, welche den Reiz und Kitzel nicht aufkommen lassen, ja nicht vertrieben werden. Diese beiden Fälle ausgenommen, ist aber der Husten nicht gut, und dauert er lange, ja zeigt sich Ermattung, Abspannung und Abmagerung bei dem Husten, so ist er sogar bedenklich und durchaus nicht leicht zu nehmen. Allemal ist's eine Krankheit, und jede eingehende Betrachtung des Hustens gehört insofern nicht hierher, als ich mich nicht damit beschäftigen kann, Krankheiten zu heilen, sondern nur damit, ihnen vorzubeugen. Da aber nun einmal so Viele den Husten

nicht als Krankheit betrachten, so soll Einiges — mit Erlaubniß der Herren Aerzte und ganz ausnahmsweise — über ihn auch hier stehen. Die ganze Frage über den Husten bei den Kindern würde ungefähr in folgende Theile zerfallen:

Erstens muß als Grundsatz ausgesprochen werden, daß der Husten, je kleiner das Kind noch ist, um so ernstlicher genommen werden muß; denn da der Husten ein gereizter Zustand irgend eines Theils der Athmungswerkzeuge ist, so pflanzt sich bei sehr kleinen Kindern dieser Reizzustand leicht bis zu den Lungen und von da bis zum Gehirn fort.

Zweitens muß als Ursache zu dem Husten eine doppelte genannt werden, indem er entweder durch fehlerhafte Behandlung der Athmungswerkzeuge selbst entsteht, wenn unsere Kinder zu kalte Luft einathmen, zu kaltes Wasser oder auf die Hitze trinken; oder indem er durch Verkühlung und Erkältung der äußern Haut entsteht. Die Haut wirft nemlich durch Rückstrahlung der Nerven ihr Leiden auf die innern Theile, wie Herz und Lunge, und so entsteht bei starker Hauterkältung z. B. eine Entzündung des Herzbeutels, welche oft in unglaublich schneller Zeit den Tod herbeiführt, oder auch nur ein recht grim-

miger Husten. Auf diese Weise bekommen unsere kleinen Kinder den Husten, wenn sie im Kalten umgekleidet werden, wenn sie im Freien der Reinlichkeit wegen abgehalten werden, wenn sie sich in der Nacht bloslegen, wenn sie auf den Gallerien oder Freigängen in den Höfen bei kaltem Wetter herumlaufen und der Wind so recht bequem unter das Röckchen zieht. Unsere größern Kinder aber bekommen den Husten auf diese letztere Weise, wenn sie nasse Füße haben, in nassen Kleidern sitzen, sich erhitzen und den Schweiß kalt eintrocknen lassen; und es hat deshalb der Lehrer ein durchnäßt zur Schule kommendes Kind sogleich nach Hause zu schicken, da es oft nicht blos mit einem Husten abgeht.

Drittens müssen wir uns noch klar machen, wie das hustende Kind zu behandeln ist. Im Ganzen ist dasselbe Verfahren zu beobachten, wie bei Erwachsenen.

Zuerst nemlich steht fest, daß sich der Husten, da er ein gereizter Zustand irgend eines Theils der Athmungswerkszeuge ist, weshalb auch eine größere Schleimabsonderung erfolgt, daß, sage ich, der Husten sich am schnellsten verliert, wenn man — nicht hustet, d. h. den Husten mit Gewalt und so lange, als

immer möglich, unterdrückt, indem dann die entzündete Stelle ruht und so am ersten die Hitze verliert. Ungeduldige Menschen haben deshalb auch den Husten am längsten. Freilich wird dieses Nichthusten dadurch sehr erschwert, daß der Husten sich stark durch Sympathie mittheilt, d. h. daß eine Person, welche einen oft ganz geringen Entzündungsreiz in dem Halse fühlt, sich außerordentlich stark zum Husten gereizt fühlt, wenn sie Andere husten hört; sowie daß der Hustende sich erst dann befriedigt fühlt, wenn er sich husten hört, so daß er, wenn z. B. ein Wagen unter dem Fenster vorüberfährt, viel lauter hustet, als wenn Alles ruhig um ihn herum ist. Es ist ungefähr wie mit den Tabakrauchenden, welche sich auch nicht eher befriedigt fühlen, als bis sie sich rauchen sehen, und deshalb im Finstern bekanntlich ganz unbändig qualmen.

Und nun denke man sich einmal eine Klasse von etwa 60 Mädchen im Winter. Es fängt Eine an zu husten; sogleich theilt sich durch Sympathie der Hustenkitzel fünf Andern mit, und da die Zweite die Erste, die Dritte die Zweite u. s. f. überhusten und gleichsam überschreien und übertoben muß, um sich selbst husten zu hören, so läßt sich denken, was dar-

aus entsteht. In diesem Falle habe ich immer sogleich zu der ersten hustenden Schülerin gesagt: „Liebe N. N., Du weißt, daß Dir, wenn Du hustest, sogleich zehn Andere nachfolgen werden; deshalb thue Dir soviel als möglich Zwang an; dies ist ohnehin das beste Mittel, um den Husten zu verlieren; geht es aber nicht, nun, so gehe in aller Stille hinaus und huste Dich draußen, wo wir es nicht hören, tüchtig ab.“ Da nun keine Schülerin so leicht zu diesem Endzwecke hinausgehen wollte, weil es doch jedenfalls Aufsehen erregt hätte, so unterdrückten alle mit dem Husten Behafteten tapfer das erste Räuspern, und am Ende der Stunde waren sie — zur großen Verwunderung und Freude Aller — geheilt.

Ein solches Unterdrücken des Hustens läßt sich oft auch in den Kirchen während der Predigt bemerken. So lange der Kanzelredner ohne Unterbrechung spricht, schweigen alle mit dem Husten Behafteten; zwischen jedem Theile seiner Predigt hält der Redner aber an, hustet oder hüstelt selbst ein wenig, und nun fällt die ganze Gemeinde im Chor ein und entledigt sich, soweit dies nöthig ist, des unterdrückten Hustens.

Kann eine erwachsene Person in der Kirche und ein Kind in der Schule den Husten so lange, als ich oben bezeichnete, nicht unterdrücken, so gehört weder die Erstere in die Kirche, noch das Andere in die Schule. Sie sollen Beide zu Hause bleiben, bei Tag und — wohlgemerkt, auch — bei Nacht sich in reiner und erwärmter Luft halten und sich im Uebrigen des Husten-Unterdrückungs-Verfahrens da soviel, als möglich, befleißigen. Die Arzneien, selbst die sogenannten zerstäubten Arzneimittel, können natürlich nur insoweit wirken, als sie bis zum Kehlkopf und bis zur Stimmritze gelangen; die Luftröhre und die Lungen kann man natürlich geraden Wegs — das Schwitzen, um die verkühlte Haut wieder zu öffnen, ist ein oft nöthiger Umweg — nur mit reiner und warmer Luft heilen, da beide sich sehr bedanken und arg sprudeln würden, wenn man Arzneien in die unrechte Kehle — die Luftröhre — brächte. Bekanntlich theilt sich ja unser Schlund gar bald in zwei Röhren, Luftröhre und Speiseröhre, was so Manche sich schwerlich recht klar vorstellen, wenn sie vom Arzte Arzneimittel geradenwegs für die entzündete Luftröhre oder Lunge verlangen. Alle diese Dinge, welche wir verschlucken, kommen ja in den Magen, nicht in die

Lungen; weshalb Vielen die Gefahr für unsere Kinder, wenn sie auf die Hitze trinken, bei weitem geringer erscheint, als sie wirklich ist. In die Lungen kommt dies Wasser freilich nicht; aber es gibt ja auch ein sehr ernstes Leiden des Kehlkopfes und der Stimmritze, und der erkältete Magen kann auf die benachbarten edeln Organe der Brust in sehr gefährlicher Weise einwirken, so daß man ganz unzweifelhaft das Trinken auf die Hitze mit aller Strenge verbieten muß.

Und so könnte ich denn auf den zweiten Theil in unserer Betrachtung übergehen und fragen: Wie müssen **die Athmungswerkzeuge selbst** beschaffen sein? Zunächst sind es die Lungen, welche untersucht werden müssen, darnach das Lungenbehältniß oder der Brustkasten.

Die Lungen sind ein umfangreiches Gewebe von unendlich vielen und unendlich zarten und feinen Bläschen, welche die Luft in sich aufnehmen und den Sauerstoff dem Blute mittheilen. Man rechnet 1600 Millionen solcher Zellen oder Bläschen, eine Ziffer, die man bei andern Theilen unsers Körpers, z. B. den Häuten und Knochen, sehr bald auf einem ähnlichen Flächenraum wiederfinden wird, sobald man einmal das Vergrößerungsglas zur Hand nimmt, die

ich aber gleichwohl hier erwähne, um auf die Phantasie des Laien einen gewissen Eindruck zu machen. Wie groß nemlich unsere Lungen sind, und daß sie vorn und hinten den ganzen obern Rumpf mit ihren großen, schönen, korallenartig verzweigten Lappen auskleiden und ausfüllen, wissen so Viele gar nicht; ebenso wenig natürlich, daß es höchst wichtig ist, für ihre Ausbildung und Entwickelung bei unsern Kindern etwas zu thun. Sie also, die Lungen, sind es, welche die Lebensluft oder den Sauerstoff in unsern Körper einführen, und damit sie dies thun können und genug Luft einathmen, d. h. fassen können, so müssen sie dehnbar und groß sein. Also gut genährt, wie der ganze Körper, und immer frisch genährt und erneuert müssen die Lungen sein, damit sie sich flott aufblähen können und nicht spröde sind, wie z. B. im Alter alle Gewebe und alle Wände der Gefäße auch in gut genährten Körpern werden können. In dieser Beziehung ist nun eben das Alter selbst eine Krankheit, und zwar eine sehr schwer zu heilende Krankheit, an welcher freilich Jeder, der sehr alt wird, auch erst sehr spät zu sterben braucht. Im Alter werden die Wände der Adern spröde, und so geht die Ernährung schlecht von Statten, weil die Er-

nährungsflüssigkeit nicht leicht durch die Wände hindurchschwitzen kann; im Alter werden aber auch die Wände dieser Lungenbläschen spröde, und so geht denn auch der Uebergang der Luft ins Blut schlecht von Statten, und es ist ebendeshalb auch das Alter von Haus aus kurzathmig. Aber solche kurzathmige Personen sind oft auch noch sehr jung, wenn sie nemlich blutarm und bleichsüchtig sind. Die Lunge ist dürftig ernährt und hat nicht die nöthige Spannkraft. Kaum zehn Stufen auf einer Treppe emporgestiegen, stehen sie da, keuchend und athemlos.

Ferner gehört aber auch zu der rechten Gesundheit der Lungen, daß sie in ihrer Spannkraft und Dehnbarkeit geübt werden, daß man fleißig tief einathmet und kräftig ausathmet. Haben wir denn das nicht in unserer Gewalt? Ei, ja wohl; nur wissen es Viele nicht, wie überhaupt nur Wenige von der **„Heilkraft der körperlichen Uebungen“** eine Ahnung haben. Das hat aber unser Schöpfer sicherlich ganz anders gewollt. Er hat zwar nicht alle, aber doch sehr viele Muskeln in unsere Gewalt gegeben und uns dadurch die Macht verliehen, durch klüglich angepaßte Bewegungen die verschiedenen Theile unsers Körpers in Thätigkeit und Uebung zu setzen. Im Mittelalter

gab es die Turniere zu diesem Behufe, und gerade die höchsten Stände rühmten sich der Turnierkünste, und mit Recht. Nun wohlan, die Turniere sind mit ihrem alten Namen, aber in milderer Form, in unsere Turnhallen zurückgekehrt: werden die höhern Stände sie wieder vorzugsweise zu ihrem Eigenthum machen? Es hat nicht den Anschein dazu; wohl aber steht zu erwarten, daß die Aerzte, durch ihre Wissenschaft und Kunst, durch Amt und Pflicht dazu genöthigt, noch mehr, als bisher, zur Verbreitung des Turnens thun werden. Und in der That sind es gerade die Aerzte gewesen, welche die edle Turnkunst heutzutage Heilgymnastik genannt haben, und so werde ich auch in Zukunft sie hier fleißig nennen wie ich ohnehin schon früher jahrelang gewohnt war, in einer großen Stadt, welche nur vier Apotheken hatte, die fleißig besuchte Turnhalle die fünfte Apotheke zu nennen. Es wird dies Alles noch deutlicher werden, wenn wir hier zu den Lungen selbst sogleich noch ihr Behältniß, den Brustkasten, hinzunehmen. Denn was nützte auch die bestgenährte und dehnbarste Lunge, wenn der Brustkasten, der dies edle Gefäßsystem nur schützen soll, wie ein plumper Panzer — Thorax im schlimmsten Sinne — auf ihr

lastete? Betrachten wir das schöne Gebäude näher. Die Rückwand bildet die starke *Wirbelsäule*, welche auf beiden Seiten die *Rippen* abzweigt, die sich selbst vorn im Brustkasten schließen. Unten aber querüber liegt das *Zwerchfell*, bekanntlich nicht das Fell eines Zwerges, sondern im Gegentheil eines der stärksten Muskelgeflechte, die es geben kann; es liegt aber über Zwerch, d. h. querüber zwischen Brusthöhle und Bauchhöhle, und mit seiner gewaltigen Spannkraft weiß es die Eingeweide abwärts zu drängen wobei die Bauchwand sich nach vorn wölbt und die Brusthöhle sich von selbst erweitert, so daß, besonders beim tiefen Einathmen der Männer, die Rippen sich hoch heben und erst wieder beim Ausathmen nach dem Gesetz der Schwere in ihre alte Form zurückkehren, dabei aber auch, wenn sie kräftig zusammenfallen, *alles das Schlechte in der Lunge, das ganze Gift, das wir ausathmen sollen, hinaustreiben*. Und zwar hat die Lunge nicht blos das Schlechte, das durch das Blut in ihr zurückgelassen wird, sondern auch alles das Schlechte, das wir außer dem guten Sauerstoff einathmen und das unser Blut verunreinigt und vergiftet, hinauszutreiben. Alle die eingeathmeten Krankheiten, kalte Fieber,

Wechselfieber, Typhus, die sogenannten Nervenfieber, und selbst die böse asiatische Brechruhr, die doch sicherlich auch eingeathmet wird, könnte vielleicht — ich weiß, daß ich hier sehr viel sage — eine kräftige Lunge ausstoßen. Wer sich von der Kraft und Tüchtigkeit, von der Spannkraft und Dehnbarkeit der menschlichen Lunge einen solchen Begriff, wie ich ihn hier gebe, nicht machen kann, denke nur an die Taucher, deren Leistungen uns jämmerlichen „Landratten" ganz unglaublich erscheinen müssen und doch unbestreitbar sind. Hätte doch jeder Mensch wenigstens ein Stücklein von jener Taucher-Virtuosität! Aber was hindert uns denn, sie wenigstens zu einem kleinen Theil zu erlangen?

Es wird übrigens das Zwerchfell in dieser Beherrschung des Knochengerüstes zu Gunsten der Lungen durch zwei gewaltige Hebel am obern Ende des Brustkastens unterstützt, nemlich durch die Arme, welche, wenn sie sich ausstrecken, durch die vielen Muskeln des Schulterblattes und des Schlüsselbeins den Brustkasten sehr bedeutend erweitern.

Welche riesenhafte Muskulatur hat demnach der Schöpfer in unsere Hand gelegt, um das wichtige Athmungsgeschäft immer in Ordnung zu erhalten,

und doch wie wenig wird sie benutzt! Nein, wollen wir unsere Kinder zu kräftigen Menschen heranziehen, so müssen wir ihnen ganz vorzugsweise einen starken, und doch beweglichen Brustpanzer für das ganze Leben mitgeben.

Vierter (124.) Brief.

Wir dürfen also nicht dulden,

1) daß man die kleinen Kinder schon frühzeitig aus dem Wickelbettchen nimmt, um sie aufsitzen zu lassen, eine Art Ruhm für so viele Mütter welcher schon manchem Kinde theuer zu stehen gekommen ist. Da schwankt der große Kopf hin und her, und die arme, noch schwache Wirbelsäule beugt sich mit dem ohnehin bei dem kleinen Kinde unverhältnißmäßig großen Kopfe gar leicht zusammen. Was soll aus den Lungen werden, wenn sie später einmal wachsen wollen, aber der Brustkorb zusammengesunken ist? Warte man doch, bis das Kind selbst sich im Bettchen hebt, was gar wunderlich und ängstlich aussieht, aber ein sehr gutes, freilich gar nicht verstandenes Zeichen ist. Dann ist's Zeit; nicht früher! Ebenso wenig dulde man es,

2) daß in späterer Zeit die Kinder lange ohne Rückenlehnen sitzen, drei oder vier Stunden lang, namentlich die zarten Mädchen, in der Schulstube oder wo sie sonst „in die Lehre", d. h. in ihre Privatstunden gehen, ohne Unterstützung gerade sitzen sollen. Sie können es nicht, überspannen die Muskeln der Wirbelsäule und des Brustkastens, lassen die Rippen zusammensinken und verkrüppeln so nach und nach den Brustkasten selbst. Wichtig ist hierbei noch

3) das schiefe Sitzen beim Schreiben und über dem Stickrahmen, indem der linke Arm unthätig herabhängt. Man braucht ja nur zu sehen, wie lange so oft schon die kleinen Kinder von sechs bis sieben Jahren schreiben müssen, — wodurch man, beiläufig gesagt, erst recht schlechte Schreiber und Schreiberinnen macht — um den ungeheuern Schaden zu bemessen, der unsern Kindern auf diese Weise zugefügt wird. Rechnet man hinzu,

4) daß durch das anhaltende Lernen — sie lernen freilich viel, behalten aber nichts — die Kinder nothwendig blutarm werden, so daß die schlecht ernährten Muskeln von selbst schlaff werden und den Brustkasten nicht ordentlich tragen können, so haben wir Alles in Schule und Haus beisammen, um viele Kinder beizeiten zu verkrüppeln.

Dabei glaube man ja nicht, daß man das Schief- und Krummwerden der Kinder vermeiden könne und werde, wenn man fleißig nachschaut. Die ersten Anfänge dazu erkennt nur der Arzt, und wenn es die Eltern schon sehen, ist es sehr spät, gewöhnlich zu spät. Weiter aber müssen auch die Gefahren für die Brust abgewendet werden

5) durch Entfernung alles äußern Zwanges durch ungeschickte Kleidung. Man könnte zu Gunsten der abscheulichen Krinoline hier so schließen:

Je enger und anschließender die Frauenkleider getragen werden, desto größer werden auch die Anstrengungen sein, durch Schnürleibchen und scharf angezogene Rockbänder den schlanken Wuchs herzustellen; je bauschiger und reifenartiger dagegen Frauen und Mädchen ihre Kleider tragen, um so weniger ängstlich brauchen sie hinsichtlich des schlanken Wuchses zu sein, um so mehr Luft lassen sie der armen Lunge, dem hartbedrängten Magen, der gefolterten Leber und der verkümmerten Gallenblase. Aber hat denn das enge Schnüren durch Leibchen und Rockbänder seitdem nachgelassen? Alle Welt sagt Nein. Also weg mit dem Greuel der Reifröcke, welche unsere Mädchen und Frauen bei der geringsten Annäherung zum Feuer der gräßlichsten Gefahr aussetzen und schon so viele traurige Opfer gefor-

dert haben! — Unsere Knaben haben, wenn sie nicht etwa schon frühzeitig in einen knappen Waffenrock gesteckt werden — ich kenne in dieser Beziehung die Militär-Schulanstalten zu wenig — im Ganzen nicht viel hierin zu fürchten! nur führen sie zuweilen selbst eine Gefahr herbei, indem sie die Hosenträger abwerfen und dafür einen Riemen um den Leib schnallen. Im Grunde wird dadurch der Brustkasten erst recht frei, wie namentlich die Reiter am besten wissen; doch Leber, Magen und Gallenblase leiden dann nur um so mehr, und im Allgemeinen muß es als Grundsatz gelten, bei Kindern, Knaben und Mädchen soviel als möglich die Kleidungsstücke an Achselbändern tragen zu lassen und alles Schnüren und Festbinden über den Hüften soviel als möglich zu vermeiden, und zwar um so mehr, je kleiner die Kinder sind.

Aber wenn nun Wirbelsäule, Rippen und Zwerchfell nur vor Gefahren geschützt sind, ist denn das genug? O nein, noch lange nicht genug! Wir können ja doch diese ganze schöne Muskulatur noch durch heilsame Körperbewegungen, durch die edle Heilgymnastik, wundervoll unterstützen, kräftigen, ausbilden und so nicht blos (negativ) dafür sorgen, daß nichts ihr schadet, sondern auch (positiv) dafür, daß ihr genützt wird.

Und so bin ich denn auf die Turnkunst zurückgekommen und spreche mich hier sogleich ausführlich über sie aus.

Was thun denn unsere Kinder, um sich Bewegung zu machen? Sie gehen und laufen; dazu wenigstens hält man sie doch an. Aber was geht denn dies die Athmungsmuskeln an? Durch diese Bewegungen werden ja doch fast ausschließlich die Gehmuskeln geübt. Für die Ausbildung des Brustkastens muß also nothwendig durch turnerische Uebungen — und zwar schon ohne Barren und Reck, ohne Leiter und Ringe, welche nun einmal nicht immer zu erschwingen sind — gesorgt werden. Ich nenne hier zunächst: 1) Das Armkreisen nach vorn und hinten. 2) Das seitwärtige Armheben. 3) Das Tiefathmen mit einem erhobenen Arm. 4) Die Hände auf dem Rücken herauf und hinunter. 5) Die Elnbogen vor und zurück. 6) Das Armstoßen nach vorn, 7) nach außen, 8) nach oben, 9) nach unten, 10) nach hinten. 11) Das Zusammenschlagen der Arme. 12) Das Armwerfen vor- und rückwärts, 13) seitwärts. 14) Das Gehen mit durchgestecktem Stab. 15) Das Stabkreisen. 16) Die Sägebewegung. 17) Die Schnitterbewegung. 18) Das Schulterheben. 19) Das Rumpfbeugen und 20) das Rumpfkreisen.



Fig. 1.

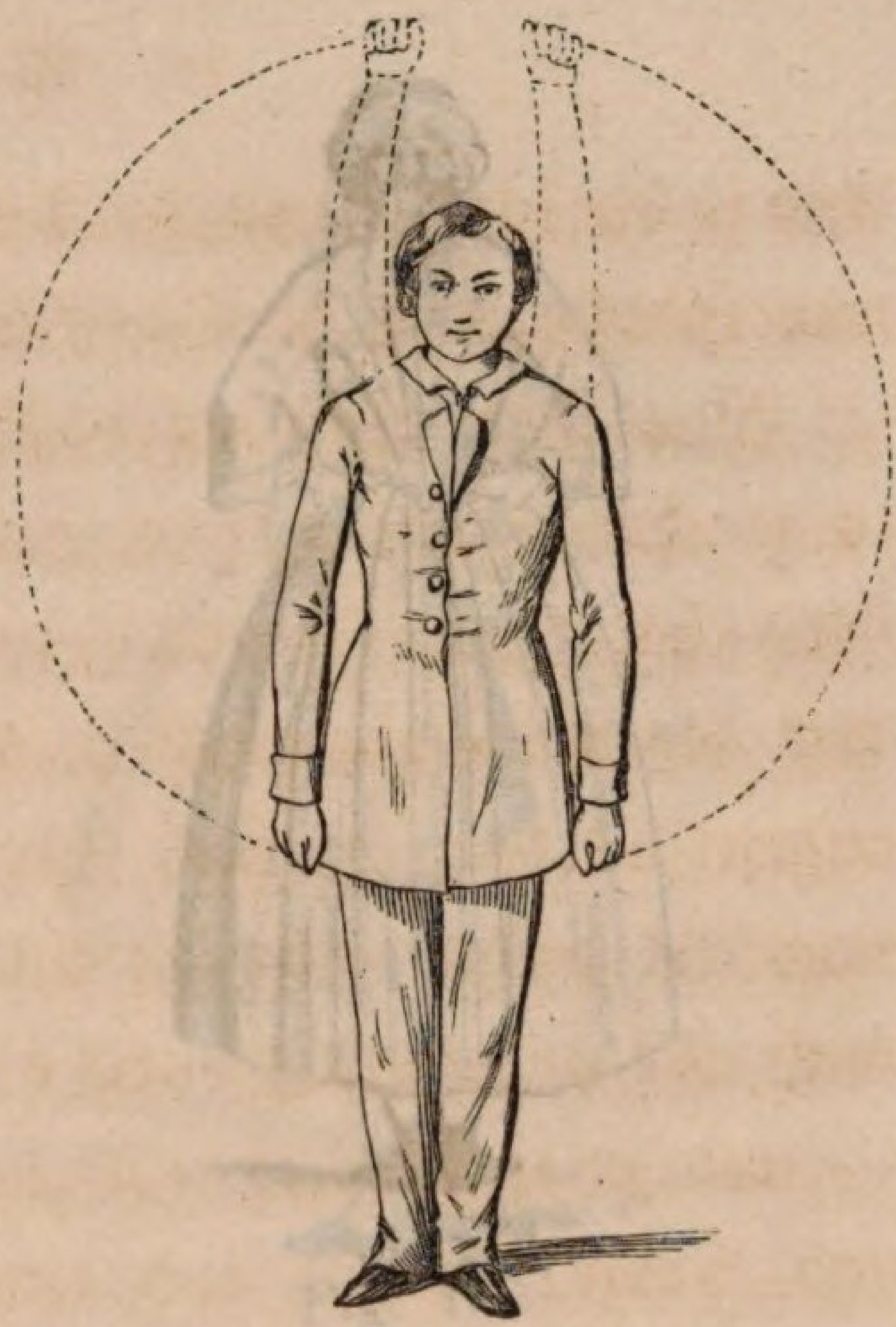


Fig. 2.



Fig. 3.



Fig. 4.



Fig. 5.

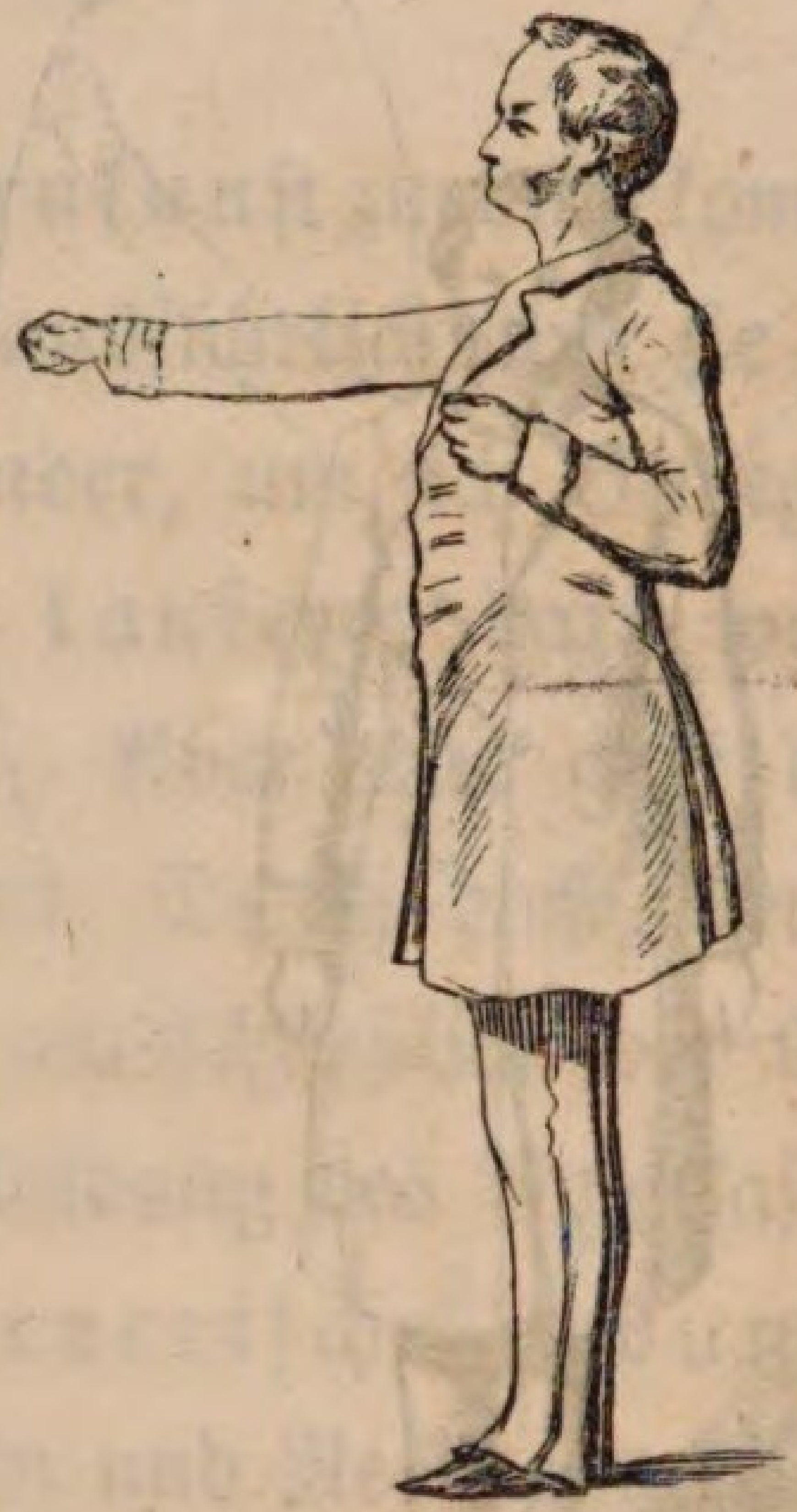


Fig. 6.



Fig. 7.



Fig. 8.



Fig. 9.



Fig. 10.

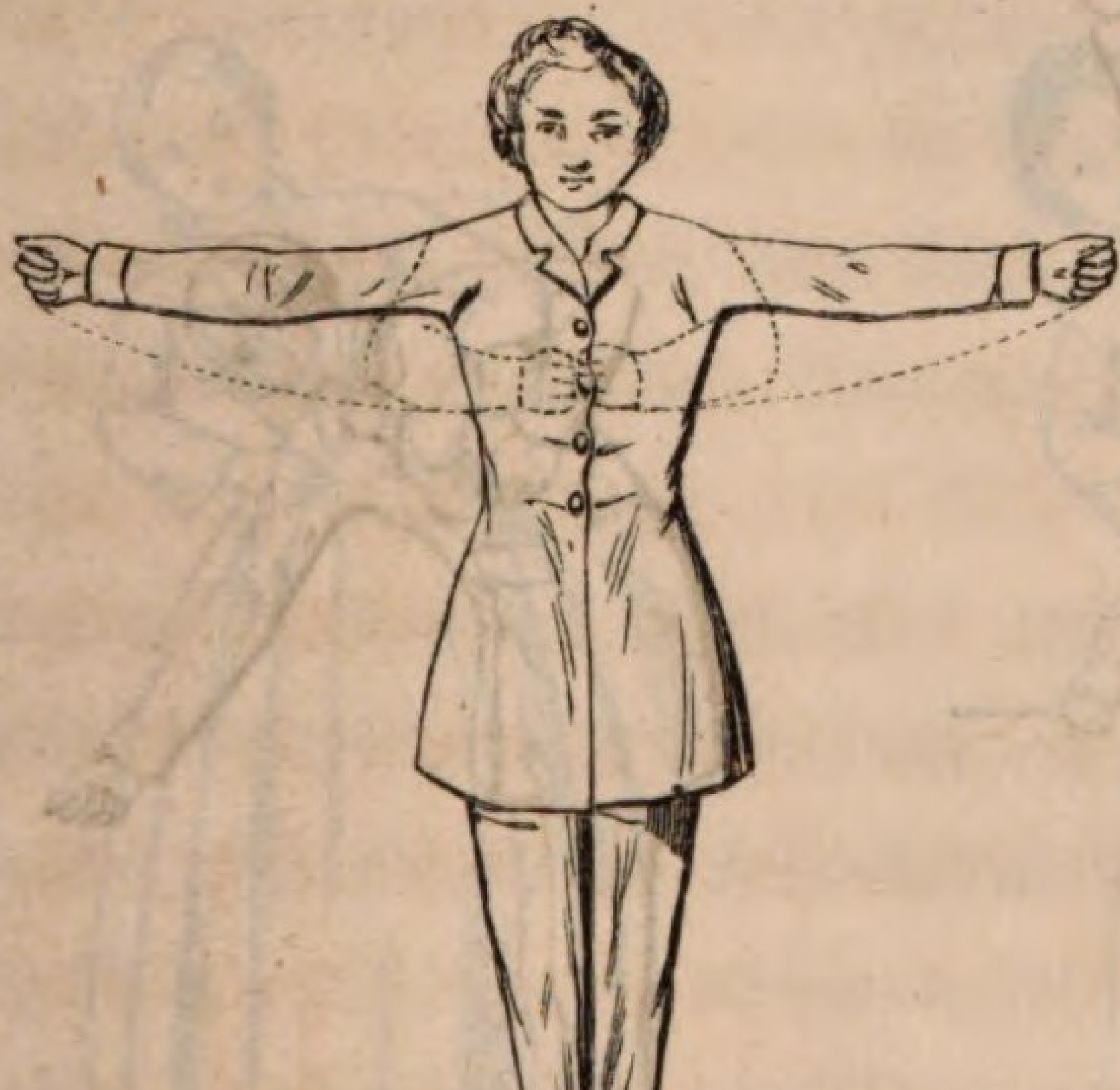


Fig. 11.



Fig. 12.



Fig. 13.

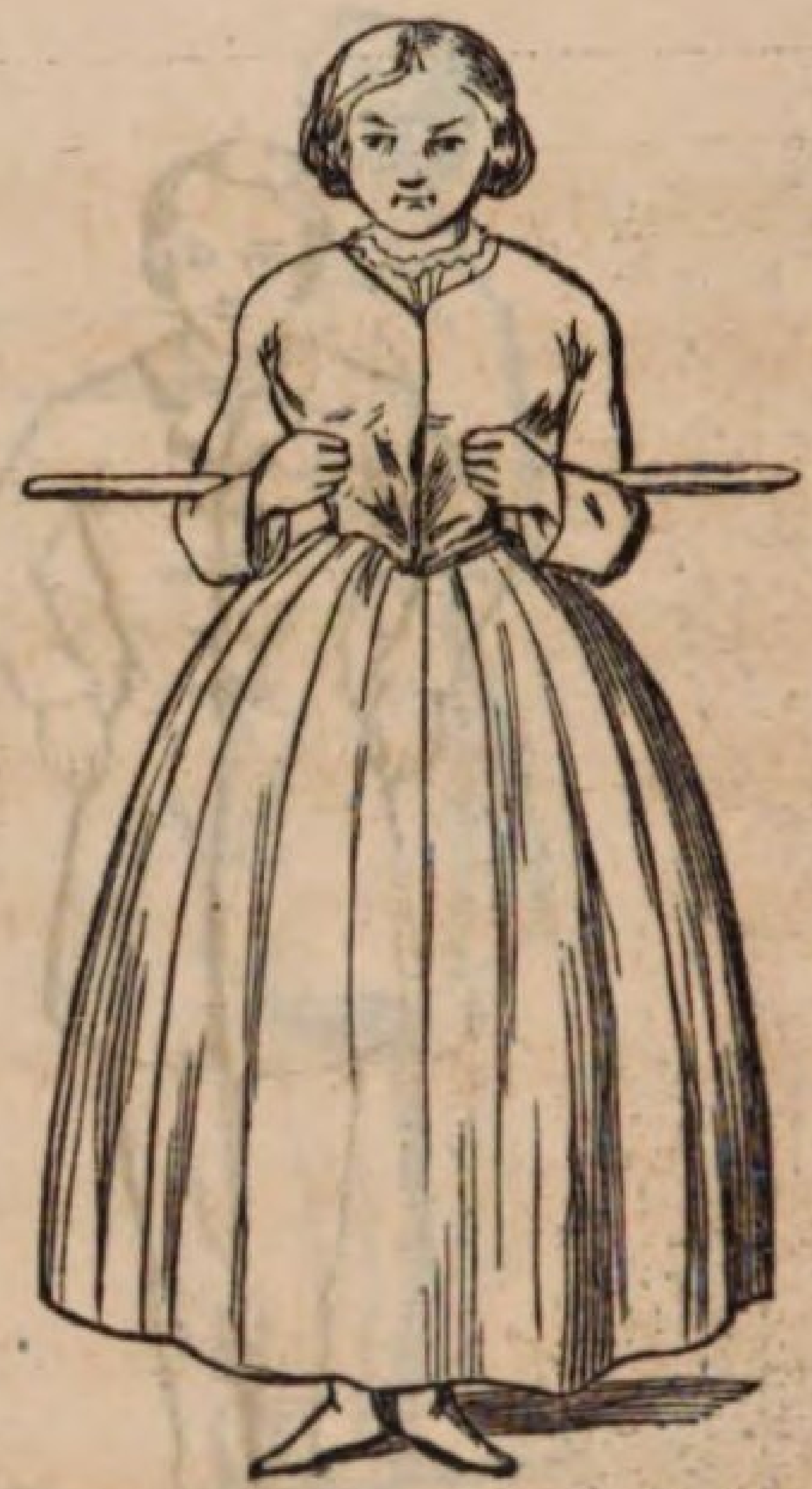


Fig. 14.

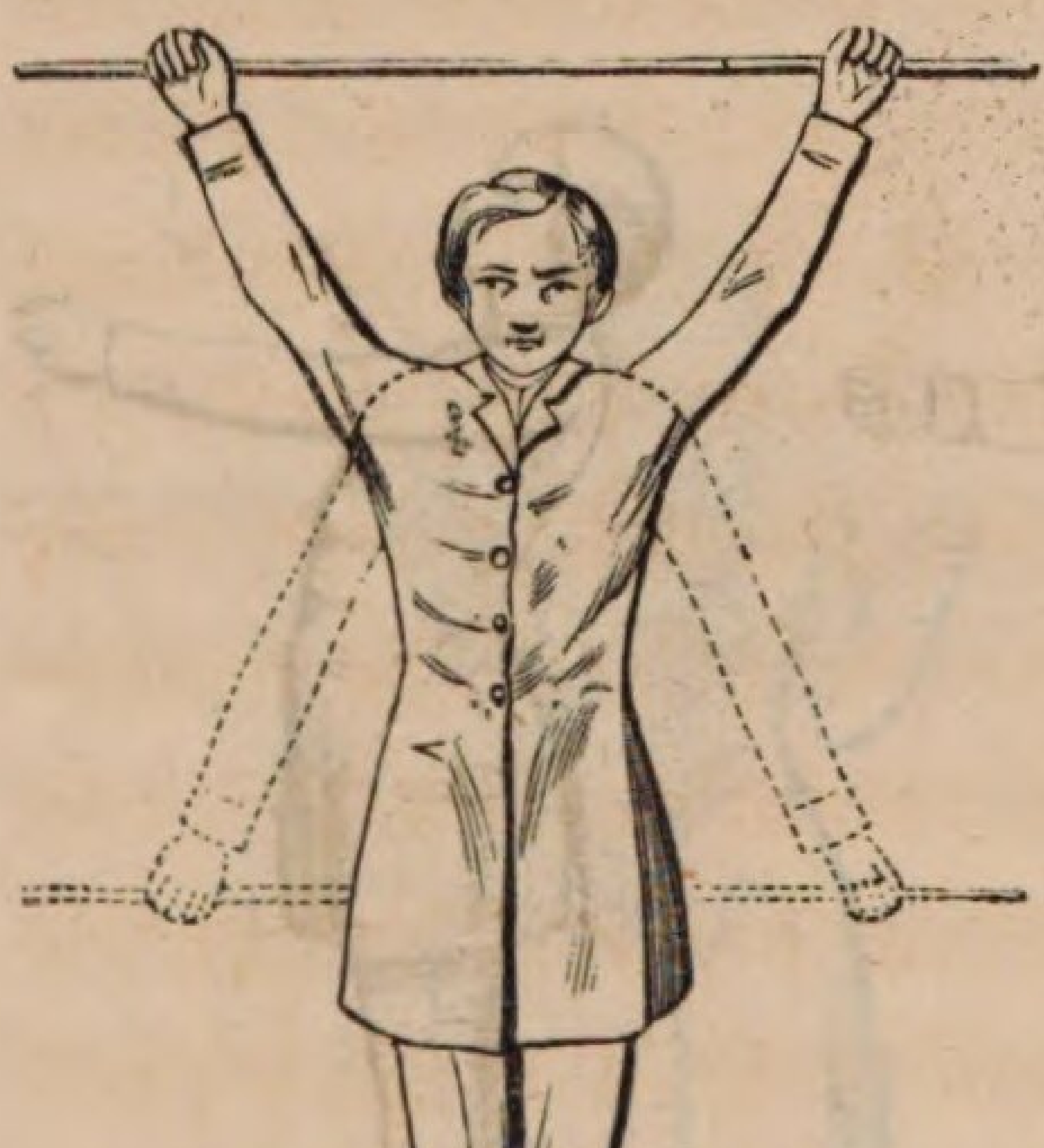


Fig. 15.



Fig. 16.





Fig. 17. Fig. 18.





Fig. 19. Fig. 20.

Diese Dinge lehrte man sonst wohl in den sogenannten Exerzirstunden, welche die Tanzlehrer vor den Tanzstunden, die namentlich den Mädchen, gaben. Das waren nichts, als die Freiübungen unserer Turner. Jetzt hat man von allen Enden der Welt die Tänze zusammengetragen, Ecossaise, Française, Anglaise, Allemande, Tyrolienne, Polonaise, Mazurka, Polka, und selbst aus Spanien, Italien, Ungarn und der Slowakei, so daß für die alten Exerzitien oder Vorübungen des Tanzes keine Zeit übrig bleibt. Und doch sind selbst die Freiübungen nur das Nothdürftigste, wie Jeder weiß, der an Geräthschaften in der Turnhalle geturnt hat.

Nun, und wann und wo sollen unsere Kinder diese turnerischen Uebungen machen? Wollen wir warten,

1) bis unsere Kinder selbst Verlangen nach solchen heilsamen Uebungen tragen und ihre Eltern bitten, ihnen Eintritt in die Turnhallen zu verschaffen; oder wollen wir warten,

2) bis die Eltern, von der Heilsamkeit dieser Uebungen überzeugt, ihre Kinder in die Turnhallen schicken?

Nun, dann können wir lange warten. Denn die Kinder wissen nichts vom Turnen und können deshalb kein Verlangen darnach tragen; die Eltern aber, weil sie in ihrer Jugend nichts davon gelernt haben, lassen nun auch ihre Kinder nicht turnen, und diese Letztern werden ganz folgerecht dereinst auch ihre Kinder nicht turnen lassen. Zählen wir, wo wir wollen, die Kinder eines Landes, und vergleichen wir mit dieser Zahl die Zahl derer, welche die Turnhallen besuchen, so kommt gar nicht selten auf tausend Kinder kaum ein turnendes Kind.

Nun, so wird wohl das Haus selbst, die Familie, die Sache in die Hände nehmen müssen? Leider kommen wir da von selbst auf den obigen zweiten Punkt zurück: wenige Eltern wissen etwas von der Heilsamkeit solcher Uebungen. Aber selbst wenn wir annehmen, daß die Eltern eines Kindes diese Ueberzeugung haben, findet sich doch selten in dem Elternhause Zeit und Platz, und weniger noch die rechte Aufsicht; und Beaufsichtigung ist nöthig, weil Kinder leicht — namentlich die ehrgeizigen Knaben — die Sache übertreiben und sich dadurch viel Schaden zufügen können. Die Barren und Recke u. dgl. m. in Privathäusern, Privathöfen und Privat-

gärten sind sehr gefährlich; ich wiederhole es, sehr gefährlich für die Kinder selbst, so gut sie auch gemeint sind. Es bliebe demnach nichts übrig, als der Schule auch diesen Zweig der Kinderpflege und Kindersorge zu überweisen; und warum sollte auch der Schule nur die geistige Pflege unserer Kinder anvertraut sein? Ohnehin wird es gut sein, in der Schule geistige und körperliche Thätigkeit abwechseln zu lassen, da das ewige Sitzen ermattet, das ewige Lernen erschlafft, auch die Lust und Liebe zum Lernen raubt. Weiter aber steht auch dann zu hoffen, daß für eine ganze Schule immer wenigstens ein Lehrer zu gewinnen ist, der diesen Uebungen als Sachverständiger vorstehen kann und die Kinder vor Schaden bewahrt. Hat eine Schule, z. B. auf dem Lande, nur einen Lehrer, nun so wird in Zukunft auch dieser eine Lehrer sicherlich in seiner Lehrerbildungs-Anstalt die edle Heilgymnastik soweit erlernt haben, daß er seinen Schulkindern die nöthige Anleitung geben kann. Ungefähr vierzig Uebungen für den ganzen, ganzen großen Körper des Menschen, das doch ist sicherlich eine Kunst, die sich neben andern Künsten und Wissenschaften noch erlernen läßt.

Was das Mädchenturnen betrifft, so weiß ich aus Erfahrung, welcher Segen für eine Töchterschule die Turnlehrerin („das Turnfräulein") ist, sie, die uns Lehrern täglich unsere Schülerinnen nach einem halbstündigen Turnen frisch und gesund und nun erst recht lernbegierig und liebenswürdig in die Klassen zurückschickt.

Bevor ich über diesen Gegenstand, auf welchen wir noch öfter zurückkommen müssen, hier abbreche, muß ich nur noch einem möglichen Mißverständniß begegnen.

Ich habe vorhin nur über das häusliche Turnen der Kinder den Stab gebrochen, aber nicht über das häusliche Turnen der Erwachsenen. Für das Letztere würde vornemlich sprechen,

1) daß man den Erwachsenen, wenn sie mit einem Büchlein in der Hand zu Hause turnen, Vorsicht und Ueberlegung genug zutrauen darf, um von diesem Turnen keine Gefahr zu fürchten. Im Gegentheil läßt sich hoffen, daß alle die erwachsenen Personen, welche jetzt die Turnhallen nicht besuchen können oder nicht besuchen wollen, durch ein häusliches Turnen sehr viel an Gesundheit und Heiterkeit gewinnen und bald zu der Ueberzeugung kommen

werden, sie hätten mit dem Turnbüchlein einen großen Fund gethan. Es ist doch nicht übel, wenn man früh beim Aufstehen oder auch sonst am Tage, sobald man fühlt, daß nicht Alles im Körper in Ordnung ist, sich sagen kann: „Halt, Freund, erst willst du diese oder jene Uebung machen, um Das oder Jenes im Körper in Ordnung zu bringen," und man nun sieht, daß die Erwartung bestätigt wird. Am besten geschieht es allerdings am Morgen, schon weil der Morgenanzug eher ausgiebige Bewegungen zuläßt, als die Tageskleider. Da ist übrigens der Körper noch kräftig, die Muskeln haben acht bis zehn Stunden geruht und sich theilweise erneuert, und es kommt wohl da dem Einen oder dem Andern die Lust an, sich zu dehnen: ei, wohlan, fahre nur so fort; indem du dich dehnst und streckst, hast du schon die erste Freiübung gemacht. Warum sollen nicht auch andere Theile deines Körpers dieselbe Wohlthat genießen? Und welche Uebungen zu machen sind, sagt zum Theil das Turnbüchlein, zum andern Theile der gesunde Menschenverstand und das Bedürfniß; ja, es wird sich das Alles dereinst einmal auch aus dem Gedächtniß sagen lassen,

2) wenn nur einmal unsere schulturnende

Jugend erwachsen ist. Ihnen hat der Turnlehrer nicht blos gesagt, was man thun muß, wenn Einen an die Füße friert (Fußrollen), oder wenn Einen an die Hände friert (Händereiben, Handkreisen u. dgl. m.) oder wenn Einen an die Nase friert (Verbeugung u. s. w.), sondern er hat ihnen gelegentlich wohl auch gesagt, was man bei wüstem Kopf, kurzem Athem, hartem Leib u. dgl. m. zu thun hat. Das Alles muß in Zukunft einmal ein richtig geschultes Kind aus dem Gedächtniß wissen; es muß seine Gesundheitslehre und Lebensverlängerungskunst aus der Schule mitbringen und muß von diesem seinen Wissen jederzeit im Leben, zu Hause und auf Reisen, in gesunden und kranken Tagen Gebrauch machen können. Wahrlich, keine schlechte Mitgabe aus der Schule für das Leben!

Ebendeshalb war es mir sehr darum zu thun, die häusliche Gymnastik der Erwachsenen oben nicht etwa mit der häuslichen Gymnastik der Kinder verwechseln zu lassen. Diese Erstere lasse sich Jedermann angelegentlich hierdurch empfohlen sein, wenn schon nicht geleugnet werden soll, daß die Gymnastik in den Turnhallen ihre unbestreitbaren Vorzüge hat. Zu Hause z. B. früh Morgens, mit der Zigarre in dem

Mund, mit dem Morgenanzug beschäftigt, in der Ferne den lockenden Kaffee, wird eben nicht viel fertig, gewöhnlich nur das Allernothdürftigste, während das gemeinschaftliche Turnen in einer Turnhalle nach dem Kommandoruf des Vorturners ganz andere Kraftanstrengungen hervorruft, auch durch die immer heitere Stimmung, welche ähnlich, wie auf dem Fechtboden der Studenten, in allen Turnhallen herrscht, trefflich unterstützt wird; nicht zu gedenken, daß man zu Hause höchstens einen Stab, ein Seil und ein paar Hanteln hat, in der Turnhalle aber fast instinktmäßig die größeren Geräthschaften aufsucht, wie es z. B. für unsern Brustkasten, um dies schließlich zu bemerken, gar nichts Schöneres und Gesünderes gibt, als Barren und Reck. Doch seien wir anfangs schon zufrieden, wenn nur recht fleißig auch ohne Geräthschaften geturnt wird.

Damit schließe ich die Betrachtung der Brusthöhle, obschon das Herz noch hierher gehört. Doch von dem Herz und dem Blute läßt sich erst gut sprechen, wenn wir die Ernährung in Magen und Darm beobachtet haben. Gehen wir daher jetzt mit der Speiseröhre, welche das Zwerchfell in der That an einer bestimmten Stelle durchbort, aus dem obern

Theil des Rumpfes hinab in den untern Theil desselben, in den sogenannten Unterleib oder in die Bauchhöhle.

Fünfter (125.) Brief.

II. Die Bauchhöhle.

Sehen wir zuvörderst nach, wie diese Höhle selbst gebildet ist. Von Knochen ist sie nicht so allseitig, aufgebaut, wie die Brusthöhle, und wir sprechen deshalb nicht von einem Bauchkasten und Bauchpanzer wie wir von einem Brustkasten und Brustpanzer sprechen. Im Gegentheil nennen wir, um diesen Unterschied recht augenfällig zu machen, diese untere Hälfte des Rumpfes die Weichen.

Knöchern ist diese Höhle nur an der hintern Seite im Rücken, indem die Wirbelsäule bis zu dem letzten Ende des Rumpfes herabreicht; sowie ferner an der untern Seite, indem die Hüften oder das

sogenannte Becken diese Höhle abschließen. Nach vorn und nach oben giebt es blos tüchtige Muskelwände oder sogenannte Felle, nemlich oben das uns schon bekannte Zwerchfell, und vorn die Bauchwand.

A. Die Wirbelsäule.

Was diesen untern Theil der Wirbelsäule betrifft, so scheinen bei ihm Verkrümmungen seltner zu sein, als bei dem obern Theile, und zwar aus dem einfachen Grunde, weil an diesen Wirbeln nicht ein schweres Knochengerüst hängt, wie der Brustkasten an dem obern Theile. Gibt es jedoch hier Verkrümmungen, so sind sie natürlich bei unsern Mädchen um so bedenklicher und gefährlicher, als sie das Becken beengen, das Becken, welches die hohe Bestimmung hat, dereinst zum mütterlichen Schoße zu werden. Turnerische Uebungen, bei denen insbesondere die Beine in Bewegung gesetzt werden, müssen die Muskeln, welche hier liegen, kräftigen und kräftig erhalten, wie ja umgekehrt diejenigen Menschen, welche am untern Rückgrat leiden, Schwäche in die Beine bekommen und mit dem sogenannten Hahnenschritt einhergehen. Ganz kann ich jedoch hier die Wirbelsäule da, wo sie in dem heiligen Beine zu

Ende geht, nicht verlassen, ohne vor den Verletzungen derselben überhaupt noch zu warnen.

Unsere Kinder, namentlich die Knaben, meinen oft, der Rücken sei von Eisen und Stahl, und hier dürfe man deswegen Schläge und Stöße und Püffe aller Art unbedenklich anbringen, wie denn auch die Erwachsenen nicht selten beim Abstrafen der Kinder dieser Meinung zu huldigen scheinen. Ebenso meiden auch unsere Kinder oft lange nicht vorsichtig genug einen Fall auf das Rückgrat, diese große Rückengräte, z. B. auf dem Eis, bei Spielen auf der Treppe — auf Treppen und Stiegen sollten Kinder nie spielen dürfen — beim Herabrutschen von Hügeln und Bergen. Aber ganz abgesehen von der übeln Einwirkung auf die edeln innern Theile, z. B. daß ein starker Schlag auf den obern Rücken die Lungen, welche diesen ganzen Rücken inwendig auskleiden, erschüttern kann, so daß sich das Blut aus dem Gewebe der Brusthöhle ergießt und durch den Mund ausgeworfen wird; ganz abgesehen hievon, hat ja das Rückgrat selbst einen höchst edeln Inhalt, das Rückenmark, eine Fortsetzung des Hirns, also Nervenmasse und Hirnmasse selbst, und sobald sich diese Wirbel durch äußern Druck verschieben, geht es sogleich an's

Leben selbst, wie bei einem Schädelbruch. In wenigen Stunden ist der Mensch entschlafen. Denn so wenig das Einrichten der Schädelknochen bei einem Schädelbruch viel helfen wird, so wenig wird alle Mühe helfen, die man auf gewaltsam verschobene Wirbel im Rückgrat verwendet. Das Rückenmark ist so empfindlich, wie das Hirn selbst. Schon die Entzündung einzelner Wirbel durch gewaltsames Aufstauchen des Körpers in senkrechter Richtung muß sorgfältig vermieden werden, da sie später zu dem sogenannten Spitzbuckel (Spondylitis) die Veranlassung gibt.

B. Das Becken.

Was die untere Knocheneinfassung der Bauchhöhle, das Becken, betrifft, so habe ich schon oben gesagt, daß es bei unsern Mädchen die hohe Bestimmung hat, dereinst zum Mutterschoß zu werden. Nun heißt es von dem Manne: „Im Schweiße deines Angesichts sollst du dein Brod essen", und für das Weib, wenigstens im Abendlande, können wir nicht minder biblisch hinzusetzen: „Im Schweiße deines Angesichts sollst du deines Kindleins genesen." Ist denn eine Entbindung oder Niederkunft etwa eine

Krankheit? Behüte Gott! Es ist die natürlichste Verrichtung des weiblichen Körpers, die es geben kann. Aber eine Arbeit ist's, und eine sehr schwere Arbeit, weshalb auch Muth und Ausdauer, Geisteskraft und Gemüthsfassung sie so viel unterstützen können. Aber zu solcher Arbeit müssen wir auch das Becken unserer Mädchen im Voraus geschickt machen; sonst versündigen wir uns an unsern Kindern und Kindeskindern, und die Sünde der Väter wird heimgesucht an den Kindern bis ins zweite und dritte Glied. — Damit ist wohl auch das Nöthige hier gesagt; höchstens müßte ich mich noch auf die Frage gefaßt halten: Wie soll man Knochen ausbilden können? Ei, so schauen wir doch unsre Tanzmeister und unsere Turnlehrer an. Die Tanzmeister, welche Jahr aus Jahr ein auf den Beinen sind, haben in der That oft so gewaltige Beinknochen, daß diese unschön werden, zumal wenn der Brustkasten, welchen die Tanzmeister nicht auszubilden brauchen, schmal bleibt. Umgekehrt arbeitet der Turner auf seinen Geräthschaften viel mehr mit den Armen und Händen, als mit den Beinen und Füßen, und sein Brustkasten wird deshalb, wenn er Jahr aus Jahr ein viel turnt, z. B. als Vorturner oder

Turnlehrer, gewaltig groß und weit, ja oft sogar unschön. Wir haben vielleicht alle schon solche Turner gesehen, welche auf gar dünnen Beinen einen großen, vierschrötigen Oberkörper gar eckig umhertrugen. Nun, das sind ja die besten Beweise, daß wir auch unsere Knochen durch Uebung und Bewegung stark machen und ihr Gefüge selbst erweitern können, so daß das ganze Knochengerüste umfänglicher wird. Haben wir nicht die Muskeln dazu erhalten? Sie sind an den Knochen befestigt und heben und beugen sie, daß es eine Freude ist. Durch die Thätigkeit und Bewegung sterben dann die abgenutzten und schlechten Knochenbestandtheile ordentlich ab und werden in der Ruhe darauf aus dem Blute durch neue, frische und junge Stoffe ersetzt. Das Absterben muß flott gehen, die Erneuerung erfolgt dann bei guter Ernährung und bei gehöriger Ruhe ebenso flott, und flotter Stoffwechsel ist ja eben Kraft und Gesundheit. Man übersehe hierbei nicht, daß eine vollständige und gründliche Ernährung und Erneuerung hier oft einen starken mechanischen Druck verlangt; wir müssen nemlich die Ernährungsflüssigkeit im Blute bis in die äußersten und feinsten Gefäße und Gewebszellen hinausdrücken. So werden auch

unsere Knochen und unsere härtesten Muskeln sich beim Turnen trefflich befinden; und sprechen wir von der Ausbildung des Beckens, so handelt es sich allerdings um ganz gewaltige Knochen und Muskeln, wie Jeder männiglich an seinen eignen Hüften fühlen kann. Für den Brustkasten habe ich oben zwanzig turnerische Freiübungen genannt, und ich darf dem Becken seine Uebungen dieser Art durchaus nicht schuldig bleiben. Wie oben die Arme, so spielen hier die Beine die Hauptrolle; es sind nemlich folgende Uebungen: 21) Das Rumpfneigen. 22) Das Axthauen, bei welchem sich die früher schon aufgeführte Säger- und Schnitterbewegung wiederholen läßt. 23) Das Niederkauern, die Knie entweder nach vorn, oder nach beiden Seiten. 24) Das Stabübersteigen. 25) Die Trottbewegung. 26) Das Seilschwingen. 27) Das Beinheben. 28) Das Beinkreisen. 29) Das Beinzusammenziehen. 30) Das Beinwerfen nach vorn und hinten. 31) Das Beinwerfen nach der Seite. 32) Das Knieheben. 33) Das Kniestrecken nach vorn. 34) Das Kniestrecken nach hinten. 35) Das Fußstrecken, Fußkreisen oder Fußrollen.

Turnlehrer und Turnlehrerinnen haben übrigens

die Winke, welche Mutter Natur selbst uns gibt, wohl wahrzunehmen und zu beachten:

1) Der männliche Körper ist in der Brust breit und stark, im Becken eng und schwach gebaut; denn die große Masse der Männer muß mit ihrer Hände Arbeit — im Schweiße ihres Angesichts — ihr Brod verdienen. Zu starken Händen gehören aber starke Arme, und zu starken Armen gehört ein starker und breiter Brustkasten. Dagegen ist

2) der weibliche Körper in der Brust viel schmaler und schwächer, dagegen im Becken viel breiter und stärker gebaut; denn auch das Weib hat „ihre Arbeit, ihre schwere Arbeit" — hieß es oben — im Schweiße ihres Angesichts zu vernichten.

Dieser Wink der Natur selbst muß also beachtet werden, und darnach werden die körperlichen Uebungen bei den verschiedenen Geschlechtern auch verschieden einzurichten sein, wenigstens dann, wenn gewisse Uebungen vorherrschen sollen. Und das sollen sie allerdings, eben weil beide Geschlechter verschiedene Bestimmung haben; jedoch nicht so, daß das Ebenmaß des Körpers leidet oder die Entwickelung eines Körpertheils, z. B. die Ausbildung der Athmungswerkzeuge bei den Mädchen, darüber vernachlässigt wird. Keine

Uebertreibung! Zur Bequemlichkeit meiner geehrten Leser und Leserinnen will ich aber die Sache jetzt einmal übertreiben und sagen: Der Rumpf eines turnenden Knaben und Jünglings muß so ausgebildet werden, daß er zuletzt einer Birne gleicht, die man mit dem Stiele nach unten hält; dagegen der Rumpf eines turnenden Mädchens und einer turnenden Jungfrau muß so ausgebildet werden, daß er zuletzt einer Birne gleicht, die man mit dem Stiele nach oben hält.

Die Kleidung der Schulmädchen, welche täglich in ihrer Schule eine halbe Stunde bei ihrer Turnlehrerin turnen, braucht übrigens nicht wesentlich von der gewöhnlichen Kleidung abzuweichen, wie ich das aus mehrjähriger Erfahrung weiß; die Garderobe für sechzig turnende Mädchen hatte zuletzt auf einem großen Sessel Platz. Anfangs gab es allerdings einige Zweifel und Weitläufigkeiten, die aber in kurzer Zeit verschwanden. Die Kleidung dieser Mädchen war nemlich sehr bald so geworden, wie sie überhaupt sein sollte, und in solcher Kleidung läßt sich eben auch turnen.

Und so kämen wir denn zur dritten Seite der Bauchhöhle, zu der vordern Seite, zu der sogenannten

C. Bauchwand.

Das ist beinahe auch ein Fell, nemlich eine sehr starke Muskelwand, dazu noch mit einer herrlichen Fettschicht überkleidet, so daß sie in der That nichts zu wünschen übrig läßt. Und doch könnte zuletzt Einer sagen: „Es bleibt doch recht schlimm und ist doch eine recht ängstliche Sache, einen so großen Theil unsers Körpers nur mit einer Muskelwand bedeckt zu sehen, die trotz aller ihrer Derbheit doch noch immer gar weich ist, so daß dieser Theil selbst die Weichen heißt. Warum nicht einen durchaus knöchernen Kasten, wie die andere Höhle war, und die dritte Höhle, die Schädelhöhle, auch ist? Und sollte dieser Theil des Körpers beweglicher und dehnbarer sein, als es die Knochen zulassen, warum nicht wenigstens eine Schuppendecke, wie das Gürtelthier hat, gleichsam ein Panzerhemd, da ein Panzer nicht zulässig ist?" Auf diese Fragen erhalten wir eine Antwort, die später uns sehr zu Statten kommen dürfte. Das beste Schutzmittel gegen Krankheit und das beste Heilmittel in der Krankheit bleibt nun einmal die Wärme; nun wohlan, um Wärme in den Brustkasten zu bringen, haben wir nur die Luft, die wir einathmen, zu erwärmen. Wie aber sollen wir Wärme, nemlich die ganz einfache

Wärme, welche nicht zugleich reizt und aufregt, was z. B. Gewürze, Weine und ätherische Oele thun, wie, sage ich, sollten wir Wärme der Bauchhöhle mittheilen, wenn sie ringsum gepanzert wäre? Benutzen wir doch ja diesen Wink der Natur! Es gibt, sage ich deshalb, kein besseres Schutzmittel und schließlich wohl auch kein besseres Heilmittel für den ganzen Unterleib, als Leibbinden und Umschläge, welche zwar nicht gerade äußere Wärme einführen, wohl aber die natürliche Wärme zurückhalten und dadurch vermehren können. Allerdings zieht sich der Mensch auf demselben Wege, nemlich durch die nicht gepanzerte Muskelwand des Unterleibes, auch oft Erkältungen zu, und so macht dann die äußere Wärme nur das wieder gut, was die äußere Kälte zuvor geschadet hatte; doch auch kaltes Trinken, übel gewählte Speisen, schlechte Luft u. dgl. m. verursachen Durchfälle und Ruhren, und dann ist eben die weiche Beschaffenheit der sogenannten Weichen im Stande, dem Druck der Leibbinden und Umschläge nachzugeben und in dem nunmehr verminderten Umfang der Bauchhöhle die Eigenwärme des Körpers zurückzuhalten und dadurch zu vermehren. Dieser Satz findet bei der Auferziehung von Kindern die allerweiteste Anwendung. Schon die

so häufigen Durchfälle der kleinen Kinder könnten durch fleißigeres Anlegen von Leibbinden zum größten Theil vermieden werden; und ebenso ist's bei unsern größern Kindern. Ist das Kind sehr zum Durchfall geneigt, lege ihm eine Leibbinde an; fürchtest du einen gewöhnlichen Ruhranfall bei deinen Kindern, lege ihnen allen auf einmal Leibbinden an. Ebenso ist eine Leibbinde auch das Schutzmittel gegen die schlimmern Ruhren, wie die Brechruhr ist, und selbst gegen die schlimmste der Brechruhren, gegen die asiatische Brechruhr. Ein Arzt von nicht gewöhnlicher Erfahrung in dieser Beziehung, welcher in Feld- und andern Spitälern gearbeitet hatte, sagte einmal mit dürren Worten: „Es ist noch kein an der Brechruhr Erkrankter zu mir ins Spital gebracht worden, der eine gute Bauchbinde um den Unterleib gehabt hätte."

Es ist mir daher eine wahre Herzenssache, hier eine großartige Ehrenbeförderung wiederum vorzunehmen und neben Thermometer und Wetterfahne als drittes nothwendigstes Familienvorrathsstück und wesentliches Kennzeichen einer vorsichtigen Mutter eine schöne Auswahl von Leibbinden hier zu nennen und angelegentlich zu empfehlen.



Fig. 21.
Rumpfneigen.

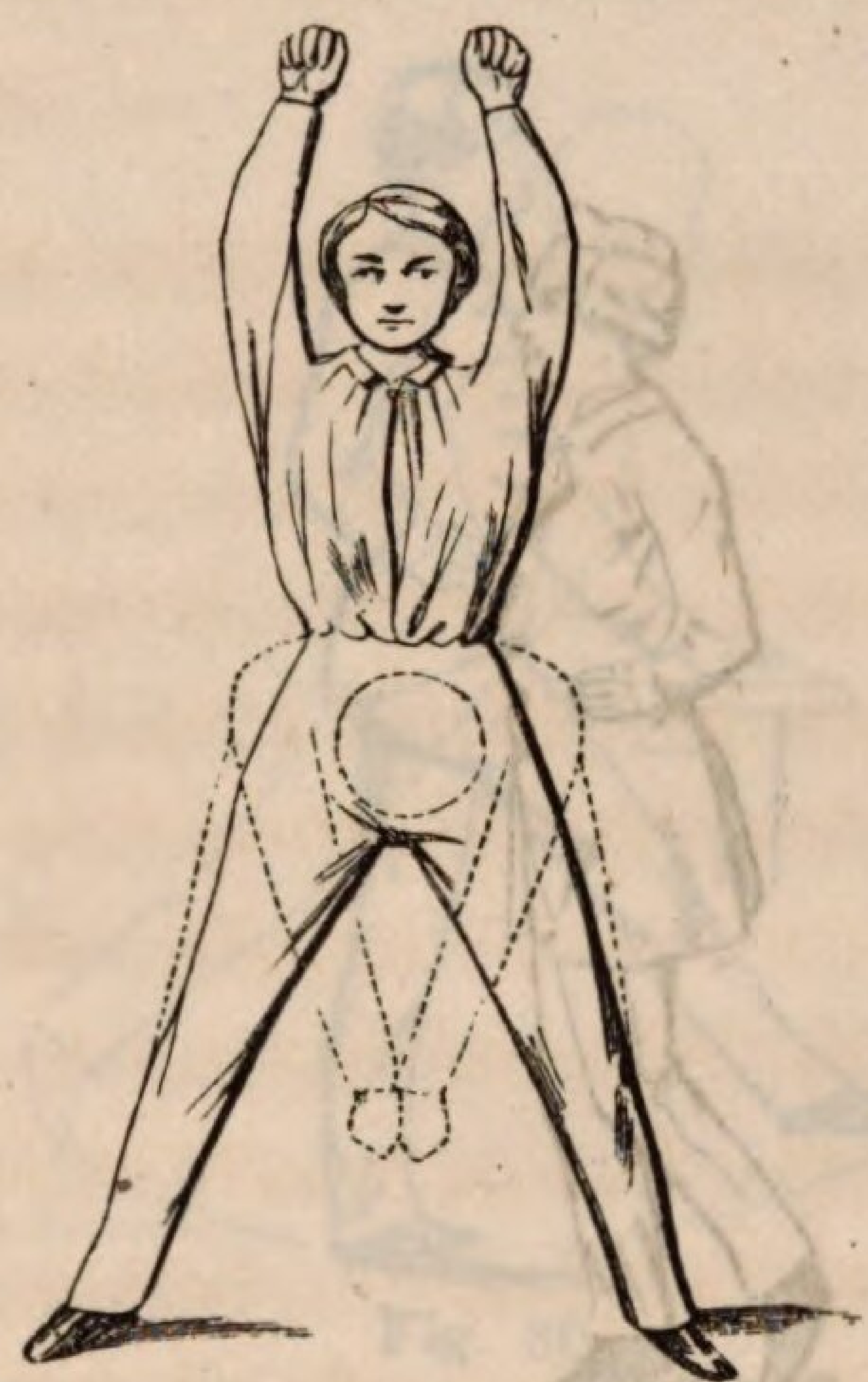


Fig. 22.
Axthauen.



Fig. 23.
Niedersitzen, die Knie nach vorn oder nach beiden Seiten.



Fig. 24.
Stabübersteigen.



Fig. 25.
Trottbewegung.



Fig. 26.
Seilschwingen.



Fig. 27
Beinheben.



Fig. 28.
Beinkreisen.

Seite 59.



Fig. 29

Beinzusammenziehen.



Fig. 30.

Beinwerfen nach vorn und hinten.



Fig 31.

Beinwerfen nach der Seite.



Fig 32.

Knieheben.

Seite 59.

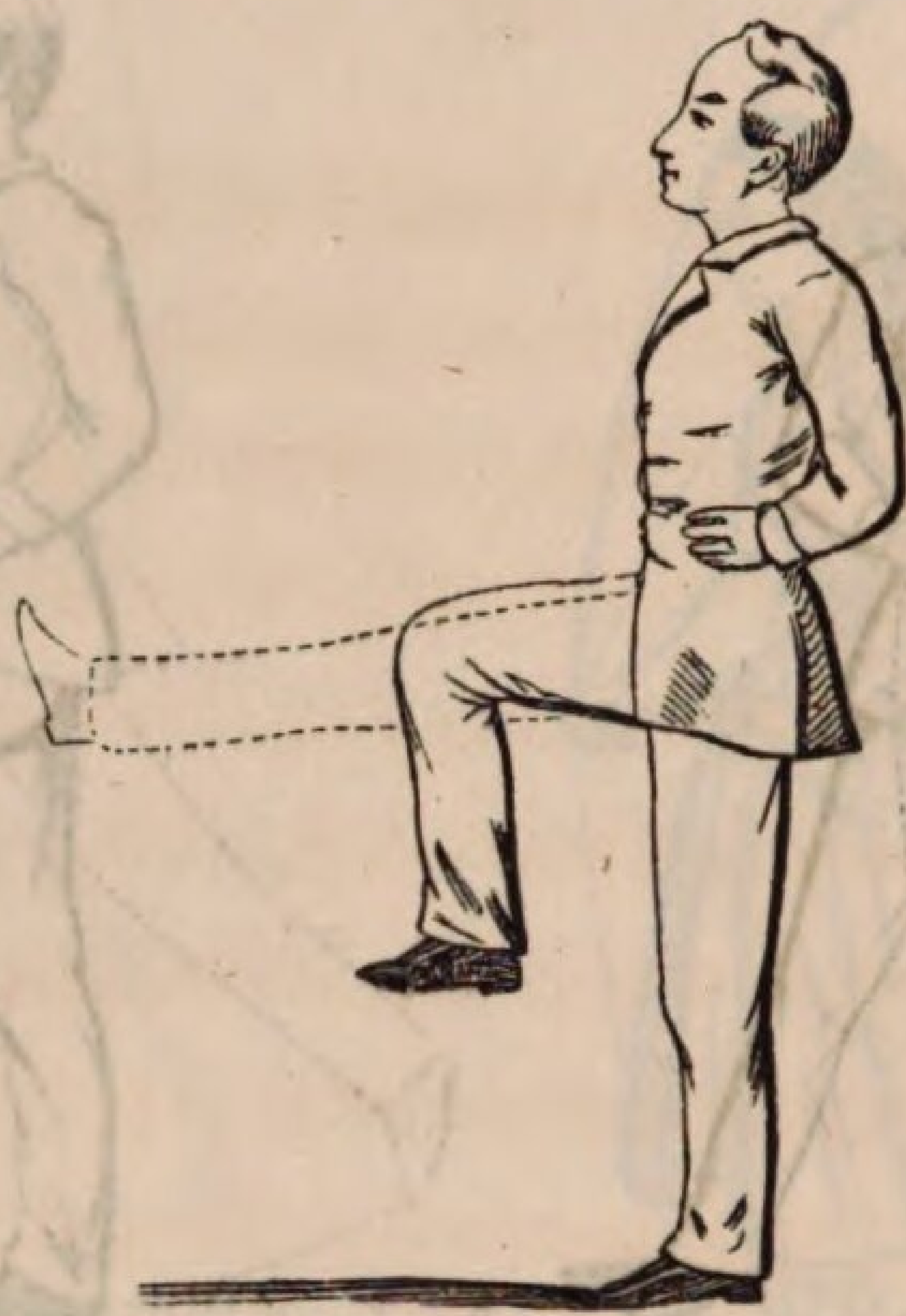


Fig. 33.
Kniestrecken nach vorn.



Fig. 34.
Kniestrecken nach hinten.



Fig. 35.
Fußstrecken, Fußkreisen oder Fußrollen.

Uebrigens habe ich schon oben bemerkt, daß trotz ihrer Weichheit diese Bauchwand gar sehr derb ist; und daß sie reißen oder brechen sollte, nemlich bei einem sogenannten Bruch, ist eben nur der Sprachgebrauch im gewöhnlichen Leben. Es hat nemlich diese Bauchwand von Natur und also von Haus aus vier Oeffnungen, welche allerdings für gewöhnlich durch starke Schließmuskeln geschlossen sind. Ist jedoch der Druck auf die Eingeweide zu stark, und sind namentlich diese Schließmuskeln nicht kräftig und durch ein fleißiges Turnen gleichsam gestählt und gegen ungewöhnlich starken Druck befestigt, so geben sie nach, und jene Löcher öffnen sich und lassen Darmstücke hindurch, so daß ein sogenannter Bruch entsteht. Wie wichtig ist also auch in dieser Hinsicht, und zwar für alle Kinder ohne Unterschied, die absichtliche Uebung und Kräftigung der Bauchmuskeln durch die von der Heilgymnastik gebotenen und oben genannten Bewegungen! Oft, wie ich höre, geschieht dergleichen Uebung gleichsam nachträglich, d. h. man heilt einen schon vorliegenden Bruch durch Turnen; doch sicherlich dann nur mit großer Vorsicht und nicht ohne unbequeme Weitläufigkeiten. Doch dies nur im Vorbeigehen, da mich, wie ich schon oft

bemerkt habe, nicht die Heilung vorhandener Gebrechen, sondern blos die Verhütung möglicher Gebrechen hier beschäftigt. Soviel weiß ich aber, daß ich in verschiedenen Turnhallen neben und mit Personen geturnt habe, welche Bruchbänder trugen und deshalb gewisse Bewegungen zu machen verhindert waren; und das wollen wir uns auch hier wohl gesagt sein lassen. Denn weit mehr Personen, als man gewöhnlich glaubt, haben Brüche, und gerade im späten Alter treten sie vor, weil man — in der Jugend diese wichtige Muskelgruppe ganz vernachlässigt hat.

Mit der Bauchwand steht nun in der unmittelbarsten Wechselwirkung das Zwerchfell.

Sechster (126.) Brief.

D. Das Zwerchfell

ist die vierte und obere Seite der Bauchhöhle. Wir kennen es schon von der Brusthöhle, und in der That

dient diese kräftige Muskelscheidewand beiden Höhlen zugleich. Wie es in der Brusthöhle beim tiefen Einathmen und kräftigen Ausathmen gleichsam die Handhabe und den Hebel des Blasebalgs bildet, so kann es abwärts 1) entweder allein auf die Gedärme drücken und dadurch den Unterleib auftreiben, indem die Bauchwand nachgibt, oder 2) mit der Bauchwand zugleich auf die Gedärme drücken, so daß also von vorn und von oben ein Druck erfolgt, der die Verengerung und Entleerung der Bauchhöhle zur Folge hat. Mit der großen Zahl kräftiger Muskeln ist in dem Zwerchfell aber auch, wie gewöhnlich, ein sehr großer Reichthum an Nerven verbunden, und dadurch erklärt es sich, daß zuweilen dieses Zwerchfell, wenn irgendwo etwas im Nervensystem fehlt, von einem garstigen Krampf befallen wird, der lang andauerndes Gähnen und sehr beschwerliches Schluchzen zur Folge hat. Bei kleinen Kindern darf dies, wie bei alten Leuten, nicht leicht genommen werden; denn irgendwo fehlt es da im Nervensystem, und dergleichen Zustände dürfen nicht überhand nehmen

Dies sind denn die vier Außenseiten der Bauchhöhle, und wir treten nunmehr endlich in das Innere selbst ein. Wir finden da zuerst

den Magen,

und stehen hier sogleich im Mittelpunkt der ganzen leiblichen Ernährung. Sie beginnt im Munde, wo die Speisen zuerst durch den Mundspeichel tüchtig zur Verdauung vorbereitet werden; sie wird recht eigentlich verrichtet darnach im Magen, der den Magensaft hinzugibt, und sie setzt sich in den unendlich langen Gedärmen wer weiß wie lange fort, wo Galle und Darmspeichel hinzutreten und die Verdauung vollenden. Hier also, im Mittelpunkte der Verdauung, im Magen, angekommen, fragen wir: A. Was soll verdaut werden? B. Wieviel soll genossen werden? C. Wie soll gegessen und getrunken werden?

A. Was soll verdaut werden?

Die Frage nach dem Was? führt mich von selbst auf die Nahrungsmittel des Menschen, und diese Frage beantwortet sich von selbst, wenn man fragt: Woraus besteht der menschliche Körper? Denn genießen wir Dinge, welche eben nur den Magen füllen, wie z. B. Menschen und Thiere in der Noth selbst thonige Erdmassen verschlingen, nur um dem beißenden und ätzenden Magensaft etwas vorzuwerfen;

genießen wir, sage ich, solche Dinge, die nichts von unsern Bestandtheilen enthalten, so beschweren wir nur die Därme, welche sich plagen müssen, ihren unbrauchbaren Inhalt fortzuschieben und endlich auszuscheiden. Das ist mehr oder weniger selbst bei gewissen Lebensmitteln der Fall, z. B. bei den Hülsenfrüchten und vielen Gemüsen, wenn die Hülsen und Pflanzenfasern nicht von ihrem trefflichen Inhalt genug geschieden werden und nun den Därmen zur Last fallen.

Gehen wir nun auf die Frage ein: Woraus besteht der menschliche Leib? so erhalten wir von den Scheidekünstlern (Chemikern) zur Antwort: 1) aus Eiweißstoffen, 2) aus Fett, 3) aus Wasser, 4) aus Kalk-, Talk- und Kieselerde, 5) aus Kochsalz, 6) aus Eisen und 7) aus allerlei andern, in geringer Menge beigemischten Stoffen, welche wir hier füglich entbehren können.

1) Die Eiweißstoffe

sind vorzugsweise im Fleisch und in den Hülsenfrüchten (aber nicht in den Hülsen) zu finden; und wollen wir jetzt einmal über das Alter des Neugebornen und des Säuglings hinweggehen, um später

über beide ganz besonders zu sprechen, so sehen wir zuvörderst, a) daß mit dem ersten Backzahn die Natur selbst das Kind an Fleischspeisen verweist. Denn während die andern Zähne spitzig und schmalkantig sind, hat der Backzahn eine vierkantige, breite Krone, damit zwischen zwei solchen Kronen, wie zwischen zwei Mühlsteinen, die Fleischfaser zermalmt wird. Daraus folgt weiter, b) daß sowohl ganze Völker, welche alles Fleisch verschmähen, als auch einzelne Familien, welche ihren Kindern lange die Fleischspeisen versagen, die Natur nicht verstehen. In der That habe ich Kinder bis zum zwölften Jahre mit bloser Pflanzennahrung aufziehen sehen; aber das ist eine wahre Plage für den menschlichen, besonders aber für den kindlichen Körper, welcher auf diese Weise eine Menge ganz unbrauchbarer Pflanzenfasern mit durch die Gedärme schleppen muß. Die natürliche Ordnung der Dinge ist, daß wir den pflanzenfressenden Thieren, wie dem Rinde, Schafe und der Ziege, die Pflanzen zu fressen geben und hinterdrein diese Thiere, welche die Pflanzen erst in ihr Fleisch verwandelt haben, selbst essen. Ja, ich behaupte noch mehr und sage, c) daß deshalb, weil erst zu Ende des ersten Jahres der

erste Backzahn bei den Kindern zum Vorschein kommt, früher der Genuß des Fleisches diesen Kindern nicht nothwendig zu versagen sei, vorausgesetzt, daß man dem kleinen Kinde das Fleisch in flüssiger Gestalt, nemlich als Fleischbrühe, und zwar als sehr verdünnte Fleischbrühe, gibt. Denn der erste Backzahn bedeutet nur, daß nunmehr das Kind die Fleischfaser zermalmen könne und solle, nicht aber, daß es erst jetzt den Inhalt der Fleischfaser genießen dürfe. Warum soll die menschliche Kunst, nemlich die Kochkunst, der Natur nicht auch in diesem Stücke, wie in so vielen andern Stücken, vorauseilen dürfen und durch heißes Wasser beim Kochen dasselbe Eiweiß, das dem Kinde z. B. in der Milch gegeben wird, aus dem Fleische entnehmen und dem Kinde geben? Ich erinnere mich, daß gerade sehr schwache kleine Kinder bei dünner Fleischbrühe am besten sich erhalten ließen; doch möchte ich wünschen, daß es vor dem ersten Jahre immer nur mit ärztlicher Zulassung geschehe.

Will man es dem Körper, insbesondere dem Magen und Darm, recht leicht machen — und kleine oder schwache Kinder, sowie alte Leute, verdienen diese Rücksicht — so setzt man das Fleisch mit kaltem Wasser zu und kocht es nun nach Herzenslust aus,

so vollständig aus, daß die blose Fleischfaser übrig bleibt, welche dann billig weggeschüttet wird. In dieser Fleischbrühe, und zwar mit dem nöthigen Wasser — von dem ich später mehr sage — ist Alles, was uns nütze ist, enthalten, und sicherlich ebenso gut, wie in dem geschabten rohen Fleisch, bei welchem der kleine Kindermagen erst den Saft und das Eiweiß, und zwar nicht ohne Mühe, herausziehen muß.

Will man sich dagegen den Genuß des Fleisches selbst nicht versagen und sich dabei allen Fleischsaft erhalten, nun so setzt man, wenn das Fleisch nicht gedämpft oder gebraten, sondern gekocht werden soll, dieses Fleisch so zu, daß man es sogleich in ganz heißes Wasser steckt. Dann gerinnt das aufgelöste Eiweiß zu einer Art Gallerte, welche das Fleisch wie eine Rinde umgibt und keinen Saft herausläßt.

Beides läßt sich freilich nicht zugleich erreichen; es heißt da: entweder eine gute Suppe und schlechtes Fleisch, oder eine schlechte Suppe und gutes Fleisch.

Wenn ich nunmehr auf die oben schon mehrmals erwähnte Pflanzennahrung ausdrücklich zurückkomme, so ist zunächst zu wiederholen, d) daß der

Gehalt an Eiweißstoff, besonders bei alten Pflanzen, sehr gering ist, und hinsichtlich der pflanzenfressenden Thiere ebendeshalb hinzuzufügen, daß sie nur durch den Genuß sehr großer Massen von Pflanzen sich das nöthige Eiweiß zu ihrem Fleische verschaffen. Der Elefant hat den ganzen lieben langen Tag vollständig zu thun, wenn er seinen großen Körper durch ununterbrochenes Fressen von Pflanzen erhalten soll. Nicht besser ist's mit unsern Rindern und Schafen; man beobachte sie auf der Weide, und man wird finden, daß sie es gerade so machen, wie der Elefant. Vergleichen wir mit ihnen die fleischfressenden Raubthiere, wie Löwen, Bären und Wölfe so springt jener Unterschied vollends in die Augen. — Aber nunmehr wäre freilich der Schluß, e) daß wir, selbst nur Fleisch genießen und unsere Kinder ebenso zum alleinigen Genuß des Fleisches anhalten sollten, sehr falsch. Wir würden aus uns und unsern Kindern ein wahres Raubthiergeschlecht machen, wie schon unsere alttestamentliche biblische Geschichte den ersten Jägern und Jägervölkern nicht viel Gutes nachsagt. Im Gegentheil brauchen wir, soll anders unser Körper nicht zu einem magern, skelettartigen Raubthierleibe herabsinken, ein gutes

Theil Pflanzennahrung, da in der Pflanze zwar wenig Eiweiß, aber desto mehr Mehl, Stärke, Gummi, Gallert und Kleister ist, welche sämmtlich im Körper, oft schon im Munde durch den Speichel, in Zucker, und mit diesem in

2) Fett

verwandelt werden. Wieviel Fett aber braucht der menschliche Leib zu seiner richtigen Zusammensetzung! Das wissen Viele, sehr Viele nicht! Aber nicht genug, a) daß unsere Haut eingeölt sein muß durch den sogenannten Hauttalg, so b) braucht der Körper außerdem noch viel Fett zur Einölung der Sehnenscheiden und der Gelenke, die sogenannte Gelenkschmiere, welche oft ganze Fettklümpchen enthält, und ebenso c) zum Schutz der Sinneswerkzeuge, z. B. den Ohrenschmalz und das Fettpolster, auf dem das Auge ruht; d) ja, er legt an gewissen Stellen ganze Fettschichten an, wie wir eine solche unter dem Bauchfell gefunden haben, füllt auch e) sämmtliche Höhlen der Knochen mit Fett, nemlich mit Mark, aus. Und damit noch nicht genug, läßt sich weiter nachweisen, f) daß wir zu jeder Zellen- und Gewebsbildung im Körper, es sei

nun Knochen und Knorpel, oder Haut und Fleisch, oder Muskel und Nerv — Fett brauchen; ja g) daß unser Hirn erst recht fetthaltig ist, und h) daß durch das Fett erst der Speisebrei leichtflüssig und dünn wird und unsere Kinder, wie ich sogleich zeigen werde, nicht skrofulös werden läßt, und i) daß endlich bei dem früher mehrmals bezeichneten Verbrennungsproceß in unserm Körper Fett einen guten Heizungsstoff abgibt, welcher bei Hunger und Kälte die Aufzehrung wichtiger organischer Bestandtheile, aus welchen sonst die nöthige Wärme erzeugt werden müßte, erspart.

So habe ich wohl nicht Unrecht gehabt, oben zu sagen, daß der menschliche Leib weit mehr Fett braucht, als Viele, sehr Viele denken. Wenn man daher allgemein seine Kinder bei Tische ermahnt, das Fleisch nicht liegen zu lassen — möchte nur auf allen Tischen wenigstens einige Male in der Woche Fleisch zu finden sein! — so ermahne und nöthige man ebenso auch seine Kinder, das Gemüse nicht stehen zu lassen, wozu allerdings viele Kinder zu ihrem großen Schaden Neigung haben; und ermahne und nöthige endlich auch seine Kinder, das Fett am Fleisch nicht auf den Rand des Tellers zu schieben, sondern hübsch

mitzuessen. Dieser letzte Satz ist so wichtig, daß er eine ganz besondere Ausführung erhalten soll. Ich gehe hier

a) zuvörderst von dem Satze aus, daß das Stärkemehl in unserer Pflanzenkost nicht genug Fett unserm Körper zuführt, und

b) daß deshalb wenigstens noch der Pflanzenzucker zu Hilfe genommen zu werden verdient. Wie arg ist aber der schöne Zucker verschrieen! Und doch ist er namentlich unsern Kindern so gesund! „Er verschleimt die Kinder so sehr," heißt es da; „auch macht er die Zähne schwarz und überhaupt schlecht." Nun, die Negersklaven sind niemals im Jahre gesünder und feister, als zur Zeit der Zuckerernte, trotz der vermehrten Arbeit; und Zähne haben sie — die besten von der Welt! Zucker ist den Zähnen nur dann gefährlich, wenn er in festem Zustande von den Kindern mit großer Gewalt zerbissen wird, und er wird dem Magen nur dann beschwerlich, wenn außer der Essenszeit viel Bonbons genascht und so die Verrichtungen des Magens gestört und belästigt werden. Aber trotz alles Stärkemehls und Stärkezuckers wird auch so dem Körper noch nicht genug Fett zugeführt; er bedarf deshalb, wie ich oben sagte, noch

c) des thierischen Fettes, und unsere Kinder dürfen das Fett am Fleisch nicht auf den Rand des Tellers legen.

Dieses Fett nun, es sei Pflanzenfett oder thierisches Fett, in den Körper aufgenommen, erfährt durchaus keine wesentliche Veränderung mehr. Fett bleibt eben Fett. Aber verkleinert wird es bis ins Unglaubliche, zuerst im Magen und ebenso später in den größern Därmen, so daß durch dieses aufgelöste und verkleinerte Fett der Speisebrei ganz weiß aussieht, ungefähr wie Mandelmilch, die eben auch nichts ist, als das durch das Fett und Oel des Mandelkernes weiß gefärbte Wasser, sowie ferner ganz dünn und leichtflüssig wird. Und eben dieses Letztere ist so ganz außerordentlich wichtig für die Gesundheit. Die blosen Eiweißstoffe geben nemlich einen ganz dickflüssigen Ernährungssaft oder Speisebrei, den die Därme mit Mühe fortschleppen, und der in dem zottigen Dünndarm förmlich hängen und sitzen bleibt, die Drüsen dort und sonst im Körper verstopft und nun die Krankheit erzeugt, welche unter dem fabelhaften und selten verstandenen Namen der Skrofeln bekannt ist. An dieser Krankheit sterben schon sehr viele kleine Kinder, und man nennt es dann Unter=

leibsschwindsucht, natürlich in erster Reihe die Kinder der Armen, welche so oft mit dickem Brei auferzogen werden; aber oft auch die Kinder der Wohlhabenden, bei denen man besseres Essen nicht spart, aber nicht genug auf die Dünnflüssigkeit der Nahrung sieht. Und nunmehr wird man mir wohl glauben, wenn ich es unrecht finde, daß die Kinder „das Fett hübsch auf die Seite schieben sollen,“ daß man aus Vorurtheil, und nicht aus Armuth, den Kindern die Butter recht dünn auf das Brod streicht; daß man wohl gar die Butter ganz verdammt, „weil sie den Kindern schlechte Haut mache,“ u. dgl. m. Was kommt bei solchem Aberglauben heraus? Das fünf- und sechsjährige Kind wird hübsch mager gehalten, und dafür verschreibt der Hausarzt einmal dem achtjährigen Kinde ganze Flaschen — Leberthran! Gehen uns bei solchen Thatsachen die Augen nicht auf?

Aber wie, wenn das Kind durchaus kein Fett genießen kann, ohne sich zu erbrechen? Dann ist jedenfalls gleich anfangs gefehlt worden, und man muß mit einigen Tropfen Wein beim Genuß des Fettes nachhelfen; denn Fett muß jedes Kind vertragen lernen, wenn es gesund bleiben soll.

Umgekehrt gibt es auch Kinder, welche mit besonderer Lust und Gier das Fett genießen, wie z. B. jener Bauernknabe sagte, er würde, wenn er das große Los gewönne, die braune Butter aus Biergläsern trinken. Nun, bei solchen Kindern ist, wie überhaupt, streng darauf zu sehen, daß sie das Fett mit Brod genießen; denn in das blose Fett kann der Magensaft nicht eindringen, um es zu verkleinern; der Magen muß gewissermaßen etwas Derbes haben, an dem er das Fett zerreibt und zermalmt.

Und jetzt, nachdem ich dem Fett eine solche Lobrede gehalten habe, daß ich fast fürchten möchte, die Preise für Butter und Schmalz in die Höhe zu treiben, was mir eben um unserer Kinder willen sehr leid thun sollte, jetzt sollte man meinen, die ganze Maschine, die wir Körper nennen, sei von mir so eingeölt, und der Ernährungssaft dabei so leichtflüssig und dünn geworden, daß nichts zu wünschen übrig bliebe. Weit gefehlt! antworte ich da. Ich habe nemlich oben gesagt: Zu jeder Bildung im Körper, es sei Knochen, Knorpel, Haut, Fleisch, Muskel, Nerv oder Hirn, gehört Fett; und jetzt sage ich weiter: Alle Bildung im Körper, es sei Knochen, Knorpel, Haut, Fleisch, Muskel, Nerv oder Hirn, muß in voll-

ständig flüssigem Zustande geschehen, muß aus dem Blute hervorgehen, das bekanntlich flüssig ist, und so gehört zu unsern Nahrungsmitteln und zur rechten Ernährung außer dem Fett noch eine ganz unglaubliche Menge Wasser.

Siebenter (127.) Brief.

3) Das Wasser.

Unser Körper besteht zu vier Fünfteln aus Flüssigkeit und zu drei Vierteln aus Wasser: wie sollten wir nicht viel Wasser trinken müssen? Es ist der Körper wie ein mit Wasser durchtränkter Schwamm, und zwar ist diese Aehnlichkeit größer und zutreffender, als man auf den ersten Augenblick glaubt. Der Ernährungssaft in dem Magen und in den Gedärmen theilt sich nemlich den Blutadern und Lymphgefäßen nicht etwa so mit, daß er sich irgendwann und irgendwo wie aus einer Mündung in sie ergießt, sondern er dringt und schwitzt überall seitlich durch die Wände hindurch und hinüber, aus den gröbern Gefäßen in die

feinern und aus diesen so fort in die feinsten und allerfeinsten. Wie flüssig muß also unser Ernährungssaft sein, wenn er richtig sich dem ganzen Körper mittels des Blutes mittheilen soll! Dünnes, leichtflüssiges Blut ist also die erste und oberste Bedingung aller Ernährung und aller Gesundheit.

Das sagt unsern Kindern ein ganz natürlicher, gewissermaßen unauslöschlicher Durst. Schon am Morgen fängt, selbst bei ziemlicher Kälte, das Trinken an, und wir Lehrer dürfen es nicht hindern, müssen im Gegentheil für einen guten Schulbrunnen Sorge tragen; zu Mittag wird immer unter das Essen und zwischen dem Essen hindurch fortgetrunken; Nachmittags aber, namentlich in der zweiten Stunde nach der Mahlzeit, wo der Magen seine wurmförmigen Bewegungen anfängt, um den Speisebrei in die Därme zu schieben, da ist — und ganz mit Recht — das Trinken am flottesten; denn so wird dem Magen dieses Fortschieben erleichtert.

Wie ganz anders machen es in dieser Beziehung so viele Erwachsene und sind ebendeshalb immer leidend, selbst bei der gesündesten, ausgesuchtesten, nahrhaftesten, verdaulichsten Kost! Es fehlt ihrer Verdauung der rechte Fluß, und so stockt es überall in der

Maschine. Daher sind hier auch die Wunderkuren ganz an der Tagesordnung: man verordnet dem Leidenden oder Kranken zum Frühkaffee ein Glas Wasser, zum zweiten Frühstück ein Glas Milch oder eine Tasse Fleischbrühe, zum Mittagsessen ein Glas Wein in zwei Glas Wasser, nach dem Mittagsessen noch eine Tasse Kaffee, verlangt, daß Papa und Mama mit den Kindern um fünf Uhr vespern — das macht zwei Schalen Kaffeemilch und ein Glas Wasser — und läßt zum Abendbrod oder Nachtmahl Thee, Bier oder wiederum gewässerten Wein trinken, beim Schlafengehen aber schließlich noch ein Glas Wasser zu sich nehmen, und der Kranke ist gesund und — die Wunderkur fertig. Da haben wir Wasser, Kaffee, Milch Thee, Fleischbrühe, Wein, Bier und was weiß ich alles für Getränke! Aber Wasser allein hätte es auch gethan; es ist nur um die Flüssigkeit zu thun! In der That ist auch der Ernährungsstoff und Ernährungsgehalt in allen jenen Getränken, mit Ausnahme der Milch und Fleischbrühe, sehr gering, das Bier nicht ausgenommen. Und nun vollends Wein, Thee und Kaffee! Sie reizen durch den Alkohol und die ätherischen Oele, welche ihnen beiwohnen, und sind deswegen bei bejahrten Personen zur Unter-

stützung des Magens gut; aber von Ernährung kann bei ihnen nicht die Rede sein! Das Beste bei ihnen und in ihnen ist das Wasser, die Flüssigkeit, welche der Körper braucht, und wenn nur diese Flüssigkeit dem Körper zugeführt wird, so wollen wir es Keinem wehren, daß er sie in Bier, Wein, Kaffee, Thee oder sonstwie ihm zuführt. — Die obengenannten Wunderkuren werden nun aber in der neuern Zeit oft ganz unverblümt ohne Kaffee, Thee, Wein und Bier, mit blosem Wasser ausgeführt, und so ist es denn geschehen, daß man urplötzlich eine wunderbare Heilkraft des Wassers entdeckt hat, sich für das Wasser begeistert hat und zuletzt durch eine sehr gewöhnliche Uebertreibung in eine vollständige Wasserwuth verfallen. Erst Wasserscheu, dann Wasserwuth, so ist es gewöhnlich; man verfällt aus dem einen äußersten Ende in das andere entgegengesetzte Ende.

Ich bemerke übrigens, daß ich hier nicht zugleich von dem Wasch- und Badewasser spreche, indem uns dies erst später bei der Haut und bei den Nerven beschäftigen kann, sondern nur von dem Trinkwasser, obschon in den Kaltwasserheilanstalten gewöhnlich Beides zusammen angewendet wird. Dieses Trinkwasser

nun, in diesen heutzutage so berühmt gewordenen Heilanstalten, wird nicht nur sehr reichlich, sondern auch sehr kalt genossen, und es ist das Erstere, nemlich reichliches Wassertrinken, nach dem früher Gesagten, nicht nur nicht gefährlich, sondern auch sehr gesund, Letzteres dagegen in Verbindung mit dem Erstern, nemlich das reichliche Trinken von sehr kaltem Wasser, nicht nur nicht gesund, sondern auch sehr gefährlich. Ich komme hier auf den großartigen, weniger voll als hohl tönenden Grundsatz, man müsse das Wasser nicht anders, als vom Brunnen weg, trinken, es müsse der ganze Brunnengeist noch darin sein, und sobald sich ein Bläschen an den Wänden des Glases angesetzt habe, sei das Wasser als Trinkwasser nicht mehr zu brauchen. Allerdings ist kaltes Wasser von doppelter Wirkung: einmal verbreitet es mit einer angenehmen Wärme eben jenes Gas, das sich an den Wänden des Glases ansetzt, und zweitens regt es die Magennerven durch die Kälte gewaltig auf. Aber das sind doch im Grunde nur Nebenwirkungen des Wassers; die Hauptwirkung des Wassers und der eigentliche Grund, warum oben das starke Wassertrinken empfohlen werden mußte, ist ja doch, dem Körper

die nöthige Flüssigkeit zuzuführen, und dies geschieht doch sicherlich ebensowohl durch laues und warmes, wie durch kaltes Wasser. Offenbar waltet hier ein Mißverständniß ob, indem man geglaubt hat, diejenigen, welche zuerst das Wassertrinken empfohlen und geboten haben, hätten es um der dabei einzugießenden Kälte und um des dabei einzuschluckenden Gases willen gethan. Im Gegentheil dürfen wir schon bei unsern Kindern nicht dulden, daß sie viel kaltes Wasser auf einmal hinunterstürzen, indem dies Magenerkältungen und Magenkatarrhe nach sich zieht, auch die Magennerven durch übermäßige Erregung schließlich abspannt und abstumpft.

Es bliebe nun noch das Erdreich für die Zusammensetzung unsers Körpers übrig, und zwar liefert dies, wie oben bemerkt worden ist,

4) Kalk-, Talk- und Kieselerde

zu dem Bau unserer Knochen. Wir wissen ebenso schon von früher, daß durch allzu dickflüssigen Ernährungsaft die Knochen unserer kleinen Kinder schlecht ernährt und auferbaut werden, deshalb nicht hart werden wollen oder, wenn sie schon hart waren, sich wiederum erweichen, so daß laufende Kinder das

Laufen wieder verlernen und ihre Knochen sich unter der Last des Körpers krümmen und verkrüppeln. Das ist die sogenannte englische Krankheit. Ihr Sitz, wie der Sitz der Skrofeln, ist also in den Därmen zu suchen. — Ferner liefert dasselbe Erdreich unserm Körper

5) das Kochsalz,

welches leider auch, wie Zucker und Fett, gern bei unsern Kindern als gefährlich verdächtigt wird. „Ja nicht viel salzen!" ruft man aus. Im Gegentheil sage ich: „Ja Alles hübsch ordentlich salzen!" Denn unsere Thier- und Pflanzenkost, die uns Kalk-, Talk- und Kieselerde ganz von selbst mit liefert, hat viel zu wenig Salz bei sich und ist deshalb an sich außerordentlich fade. Aber eben dieser fade Geschmack alles Fleisches und Gemüses ohne Salz zeigt uns, daß unsere Zunge von der Natur darauf angewiesen ist, uns vor ungesalzener Kost zu bewahren, weil sie uns schädlich wäre. In Gegenden, z. B. im Innern von Afrika, wo es weit und breit kein Kochsalz gibt, ist Salz der größte Leckerbissen, und man schenkt dort den Kindern Salzstengel, wie man ihnen bei uns Zuckerstengel gibt. Fast scheint es mir, als ob bei uns der Bann, welcher über dem Salzfaß bei

Tische schwebt, von der Nachbarschaft mit dem Pfeffer herrühre, der oft sogar in demselben Fäßlein enthalten ist. Aber Salz und Pfeffer sind sehr verschieden: Pfeffer ist erhitzend und aufregend für den jungen Magen und deshalb schädlich; Salz hat aber sicherlich noch Niemanden aufgeregt und keinem unserer Kinder den Skorbut zugezogen.

Welche Verrichtung das Salz in dem menschlichen Körper eigentlich habe, finde ich in meinen Quellen nicht deutlich ausgesprochen; es heißt nur, das Salz diene zur Zellen- und Gewebbildung. Für mich ist das Salz schon um deswillen wichtig genug, weil es erstens die Drüsen im Munde reizt, so daß die so wichtige Einspeichelung unserer Speisen dadurch richtig von Statten geht, und zweitens weil es uns Durst macht, so daß wir zu dem so nothwendigen Trinken eingeladen und genöthigt werden. Unsere Gastwirthe folgen daher nur den Winken und Weisungen einer höhern Rathgeberin, wenn sie so oft ihre Speisen sehr kräftig salzen, damit — ihre Gäste fleißig trinken. — Endlich kommt noch

6) Das Eisen,

das alte, ehrwürdige Eisen, überall auf dem ganzen Erdboden verbreitet und selbst aus dem Sumpf und

Moor als Raseneisenstein ausgegraben. Es säuert sich (oxydirt) und rostet im Wasser und an der Luft durch den Sauerstoff und wird dann roth, rothbraun und gelb, und wie es so viele Strecken Land auf der Erde ockergelb und bolusbraun gefärbt hat, so färbt es auch unser Blut roth, doch — wohl verstanden — nur in seiner Verbindung mit Sauerstoff, so daß unser Blut ziemlich dunkel in die Lungen einströmt und sich dagegen schön hellroth wieder aus den Lungen ergießt. Und damit hätte ich denn auch sogleich wiederholt, welchen hohen und wichtigen Zweck das Eisen in uns hat. Durch seine Wahlverwandtschaft mit dem Sauerstoff und seine Vorliebe für den Sauerstoff zieht es diese Luftart, welche wir bei dem Einathmen in den Lungen aufgenommen haben, an sich und führt diesen Sauerstoff nun mit sich durch den ganzen Körper, damit er da die alten, abgenutzten Gewebstheile mit einigem Fett, als Heizungs- und Brennstoff, verbrenne und so den Stoffwechsel und die ewige Erneuerung unser selbst zuwege bringe. Wie hier das Eisen im Blut ist, um den Sauerstoff anzuziehen, so, sagte ich oben, ist vielleicht das Salz in unserm Magen und Munde nur deshalb nöthig, um das Wasser nach

sich zu ziehen. Eines ist so nothwendig, wie das Andere.

Das ist also hier das alte, ehrwürdige Eisen, für unser allereigenstes Ich das allernützlichste Metall, indem es für unsern innern Hausbedarf ebenso schön sorgt, wie für unsern äußern Hausbedarf. — Wie nun unsere Kinder das nöthige Eisen in ihren Körper einzuführen haben, braucht im Grunde keine besondere Sorge für uns zu sein. Wir müssen sie deshalb nicht mit Eisenfeilspähnen füttern und Eisenfresser im eigentlichen Sinne des Wortes aus ihnen machen. Ist sonst nur die Ernährung die richtige, so geben unsere Nahrungsmittel von selbst das nöthige Eisen her, und ist die Ernährung nicht richtig, so werden Stahlwässer, Stahlpillen und Stahlpulver — der Kriegsgott Mars spielt in der Apotheke eine große Rolle — zuletzt nur den Magen beschweren und doch — nicht Blut schaffen. Denn bleichsüchtige Kinder haben gewöhnlich nicht zu bleiches Blut, sondern zu wenig Blut, sind blutarm, und dagegen hilft eben nur recht gute, namentlich thierische Kost, letztere um so mehr, als solche Kinder durch ihre Blutarmuth auch gewöhnlich sehr schwach und träge werden, daß sie die Masse des Unverdau-

lichen in der Pflanzennahrung nur ungern in den Därmen mit sich herumschleppen. Zuletzt läuft ja doch jede Frage nach den besten Nahrungsmitteln und der besten Ernährungsart darauf hinaus, daß wir dem Menschen einmal gutes Blut, und zum Andern hinreichend viel Blut verschaffen. Aus dem Blute kommt ja doch die ganze Ernährung, und das Blut ist deshalb gleichsam der Acker, auf welchem Alles wachsen muß. Hätte nun ein Mensch nicht gutes Blut, so wäre zu untersuchen, welcher von den oben genannten Bestandtheilen etwa ganz oder theilweise fehlte; und hätte er nicht genug Blut, nun so muß es ihm — nach den neuesten Versuchen — bei sehr dringender Noth eingezapft werden, oder es muß ihm durch reichlichere und geschicktere Ernährung nach und nach geschafft werden. Am unmittelbarsten wird man dem Menschen mehr Blut schaffen durch Blut, d. h. indem man ihm Blut essen oder trinken läßt, wie er dies in der Blutwurst und in gewissen Kraftbrühen thut. Sogleich nach dem Blute käme aber die Milch, die man weißes Blut genannt hat, weil sie Alles enthält, was uns nöthig ist, Eiweiß, Fett, Wasser, Kalk, Salz und Eisen. Mit Milch allein würde also eine ganz gute und

ganz vollständige Ernährung Statt finden können, und daß dies so ist, sehen wir ja täglich an unsern Säuglingen. Ein jeder Mensch soll ja einmal ein solcher ausschließlicher (absoluter) Milchtrinker gewesen sein, und schlimm genug, wenn er es nicht gewesen ist.

Nicht nur, daß a) die Milch Alles, was zur richtigen Ernährung gehört, enthält, so führt sie b) ferner auch Alles in dem richtigen Maße bei sich, und c) endlich auch in dem richtig flüssigen und, wenn es Muttermilch ist, auch in dem richtig erwärmten Zustande. Alle drei Punkte sind für das neugeborne Kind und für den Säugling überhaupt von außerordentlich großer Wichtigkeit.

Nimmt man für das Kindlein zur ersten Nahrung verdünnten Brei oder Mus, so gehört in der That keine geringe Kunst, Sorgfalt und Ausdauer dazu, die Bestandtheile so zu wählen, daß alles Nöthige beisammen ist; und hat man Alles beisammen, so möchte doch wohl gewöhnlich der Leim und Kleister, das Stärkemehl und der Stärkezucker vorherrschen, welche das Kind dick und fett machen, ja, zu einem wahren Fettsack machen können und nun die Meinung zurücklassen, man habe ein gesundes Kind. Dicke

Kinder und gesunde Kinder sind aber zwei verschiedene Dinge, wie wir oben bei den Nahrungsmitteln gesehen haben. Von allem solchen Brei und Mus darf daher in den ersten zehn Monaten nicht die Rede sein, ja, sie dürfen nicht einmal, wie man zu sagen pflegt, neben der Milchernährung noch zu Hilfe genommen werden. Die Verführung ist freilich groß, wenn die Frau Nachbarin ein aufgefüttertes fettes Kind bringt und das eigne Kind bei der blosen Milchernährung eben nur fleischig und nicht fett ist. Hier muß die Mutter erstens aufgeklärt sein, und zweitens jede Eitelkeit beizeiten zu unterdrücken gelernt haben. Leider ist das Letztere schwerer, als das Erstere; denn oft geschieht trotz aller Aufklärung das Gegentheil. So manches Kind wird heimlich gefüttert, und man lacht sich in's Fäustchen und triumphirt, wenn Gatte und Hausarzt glücklich berückt worden sind. Es glaube eine solche Mutter nur nicht, daß dergleichen Mus und Brei, weil er anfangs vielleicht nichts schadet und sogar anscheinend gut bekommt, deshalb überhaupt gut sei. Die Zukunft enttäuscht sehr gewöhnlich und sehr bitter. Man erinnere sich hier doch ja noch dessen, was ich oben über den dickflüssigen Ernährungssaft, über die

Verstopfung des zottigen Dünndarms und der Drüsen überhaupt, über Skrofeln und englische Krankheit gesagt habe. Und so wollen wir bei der nachfolgenden Betrachtung von vornherein so thun, als ob es gar kein Mus und keinen Brei in der Welt gäbe.

Die natürlichste Ernährung des Neugeborenen ist, wie sich von selbst versteht, die Ernährung durch die Milch der eignen Mutter und darnach, wenn die Mutter ihr Kind nicht selbst ernähren kann oder will oder soll, die Ernährung durch eine die Mutter vertretende Amme. Bei der Wahl einer Amme und ihrer Behandlung kommt nun ungefähr Folgendes in Betracht:

a) Zunächst wird der Rath des Hausarztes eingeholt werden müssen, und zwar wird dieser zuvörderst die Gesundheit der Amme überhaupt zu prüfen haben. Zwar lassen sich geistige Gebrechen und Fehler nicht mit der Muttermilch einsaugen, was nur ein grober Stoffglaube und eine Art Geistesableugnung, der sogenannte Materialismus, behaupten könnte, der folgerecht auch in dem Gebrauch der Kuhmilch bei Neugebornen eine sehr große Gefahr für die geistige Zukunft des Säuglings sehen müßte. Aber krankhafte Zustände des Leibes lassen sich

sehr wohl durch die Milch mittheilen, nicht sowohl hitzige Krankheiten, z. B. Fieber, bei denen die Ernährung eines Kindes durch Mutter oder Amme fortgesetzt werden kann, als vielmehr solche Krankheiten, wie z. B. die Schwindsucht.

b) Derselbe Arzt wird darnach auch die Fähigkeit der Amme, das Ernährungsgeschäft zu übernehmen, bestimmen müssen. Viele Kinder werden bei ihrer Mutter oder bei ihrer Amme nicht satt, und ihr ewiges Schreien kommt nur vom Hunger, was nicht Alle erkennen. Man sucht alles Mögliche hervor, um dieses Schreien zu erklären, fängt wohl auch an, zu quacksalbern, und das arme Kind kommt in Gefahr, nicht auf einmal, aber nach und nach zu verhungern. Eine nicht geringe Gefahr liegt auch darin, daß Ammen, welche ihre Unfähigkeit fühlen und doch den schönen, einträglichen Dienst sich erhalten wollen, dem Kinde wohl zuweilen heimlich noch andere Stoffe einflößen, was man oft erst, wenn der kleine Körper nach dem Tode geöffnet wird, im Magen und Darm entdeckt. Deshalb muß der Hausarzt auch nach der Wahl der Amme sie noch fort und fort überwachen. — Weiter aber sind auch bei der Wahl einer Amme

c) ihre Dienstzeugnisse nachzusehen, damit nicht

eine Amme, welche vielleicht schon ein Jahr lang ein anderes Kind genährt hat, für ein neugebornes Kind angenommen wird. Die Muttermilch ist anfangs sehr dünn, daß so Mancher diese herrliche Ernährungsflüssigkeit gar nicht für Milch halten würde; aber sie wird nach und nach viel dicker und fetter, wie nun eben das fortgeschrittene Alter des Kindes es erheischt, und es liegt auf der Hand, daß eine so alte Amme, wie die oben bezeichnete, dem Neugebornen die rechte Milch nicht reichen wird. — Sind in dieser Beziehung alle Bedenken erledigt und ist die Amme wirklich angetreten, nun

d) dann pflege man die Amme aufs Beste, jedoch so, daß man ihre frühere Lebensweise nicht außer Acht läßt;

e) sorge auch, wenn das Kind der Amme noch lebt, soviel man im Stande ist, für das arme Würmchen, das seine Mutter hat hergeben müssen, erstens aus Pflichtgefühl, denn jenes Kind hat durch uns viel, sehr viel verloren; zweitens aber auch aus Klugheit, damit die Amme, wenn die Nachrichten über ihr Kind schlecht werden, sich nicht grämt, nicht durch Gewissensbisse gequält wird und zuletzt wohl gar davonläuft. — Hat man nun aber so alle seine Pflichten gegen die Amme erfüllt, dann

f) halte man auch, und zwar von vornherein, strenge Ammenzucht im Hause. Sieht die Amme gleich anfangs, daß Vater und Mutter auf ihr Kind ganz verzichten und es aus Bequemlichkeit oder aus Furcht vor der groben, bäurischen Amme ihr ganz überlassen, so wird leicht mancher Mißbrauch, mancher Eigensinn und manche Anmaßung der Amme einreißen, und das Kind kann unter solchen Umständen in solchen Händen großer Gefahr ausgesetzt sein, bei Tag und namentlich bei Nacht, wo verschlafene und sich selbst überlassene Ammen schon manches Kind erdrückt haben oder auf die Erde fallen ließen. Will man später erst einschreiten, so geht dies selten ohne ärgerliche Auftritte ab; darum halte die Mutter, und zwar nicht ohne kräftige Unterstützung ihres Gatten, gleich von vornherein gute Ammenzucht. Ich nenne es Zucht, ein Wort, das von ziehen abstammt und deshalb mit Erziehung verwandt ist; und in der That ist es schon der Mühe werth, eine vielleicht sehr ungebildete Person, die man zehn bis zwölf Monate im Hause hat, sich zu erziehen.

Ich komme bei Gelegenheit des Schlafs im dritten Abschnitt dieses Büchleins auf unsern Säugling zurück und gehe deshalb hier, wo es sich nur um die Ernährung

desselben handelte, einen Schritt weiter, nemlich auf den Fall, wo dem Kinde zur Ernährung die eigene Mutter und auch eine Amme fehlt.

Man hat in diesem Falle — nachdem wir von jeder Fütterung feierlichst abgesehen haben — sich unter den Thieren nach der Milch für das Kind umzusehen, und da die Milch der Thiere ganz außerordentlich verschieden ist, ein solches Thier ausfindig zu machen, dessen Milch der menschlichen Milch am nächsten steht. Nun diese Ehre, dem Menschen so nahe zu stehen und gleichsam sein Milchbruder zu sein, gehört dem Esel, und es gibt ja Esel auch in der zivilisirten Welt, leider aber nicht genug, namtenlich nicht genug Eselinnen. Ich möchte würschen, daß sich der Unternehmungsgeist unserer Tage zu Nutz und Frommen unserer Säuglinge auf diesen Zweig der Viehzucht, auf die Eselinnenzucht, z. B. in den Vorstädten größerer und kleinerer Städte, würfe. Vielleicht wäre sogar ein Geschäft damit zu machen. Für jetzt müssen wir mit Kuhmilch vorlieb nehmen, welche der Menschenmilch leider bei weitem nicht ähnlich genug ist. Sie ist zu dick und muß also für das neugeborne Kind außerordentlich verdünnt werden; aber sie ist auch nicht fett genug und auch nicht

süß genug, und so gehört noch Butter oder Rahm (Obers, Schmetten) und Milchzucker hinein. Das Alles muß anerkannt und sehr sorgfältig ausgeführt werden. Dabei ist auch, wo möglich, diese Milch immer von einem und zwar von demselben Thiere zu nehmen und das Thier selbst einer Untersuchung zu unterwerfen; denn es gibt auch krankhafte, namentlich schwindsüchtige Kühe.

Und so hätte denn die Milch sowohl der Zeit als dem Werthe nach den ersten Platz unter allen Nahrungsmitteln erhalten; den zweiten Platz verdient das Ei.

Achter (128.) Brief.

Das Ei

unserer Vögel, besonders das Hühnerei, ist hier gemeint; denn auch unter den Eiern ist, wie bei der Milch, ein großer Unterschied. Das Ei enthält die zwei vornehmsten Bestandtheile unsers Leibes:

a) Das Eiweiß, das eben jenen bisher immer sogenannten Eiweißstoff so wesentlich und so massen-

haft enthält, daß aller dergleichen Stoff in Fleisch und Gemüse nach ihm benannt worden ist. Man schätzt eine Kost hinsichtlich ihres Werthes immer zuerst nach ihrem Eiweißgehalt, sowie dann nach ihrem Fettgehalt, und b) in dem Eidotter haben wir ja außerordentlich viel Fett.

In Beziehung auf beide Theile des Eies ist zu bedauern, daß so oft das Eidotter allein in unserer Küche gebraucht und gerade das Nahrhafteste, das Eiweiß, weggeschüttet wird; sowie ferner die bekannte Thatsache nicht unerwähnt bleiben darf, daß rohes, wenigstens weiches Ei sehr schnell verdaut wird und deshalb schwachen Personen zu empfehlen ist, während das hartgekochte Ei oft ganz gesunden Menschen zwölf und mehr Stunden lang im Magen liegt und schließlich vielleicht ganz unverdaut wieder ausgeschieden wird. Ich mache bei dieser Gelegenheit ausdrücklich aufmerksam auf den Unterschied zwischen a) nahrhaften und verdaulichen Speisen, und b) nicht nahrhaften und unverdaulichen Speisen. Dieser Unterschied muß bei der Pflege schwacher Personen, namentlich schwächlicher Kinder; gut festgehalten werden. Es gibt sehr nahrhafte, also sehr ausgiebige Dinge, welche gleichwohl schwächlichen Kindern ganz

unnütz sind, z. B. das harte Ei, und dagegen auch sehr leicht verdauliche, aber dabei auch wenig nahrhafte Dinge. Bei dem weichen Ei finden wir Beides auf das Beste vereinigt, und es steht deshalb das Ei mit Recht und allgemein in großem Ansehen.

Von den übrigen Nahrungsmitteln ist das Nöthige schon oben gesagt worden, und es bleiben hier nur die Gewürze übrig, über welche oben nur im Vorbeigehen ein Wink gegeben werden konnte. Zu den Gewürzen gehören nun aber nicht blos alle jene kostbaren Spezereien, wie Pfeffer, Ingwer, Zimmt, Muskat und Nelken, welche in dem uralten Wunderlande Indien, zum größten Theil auf den vulkanischen Inseln dieses Inselmeeres in feurigem Lavaboden und unter einer gewaltigen Sonne wachsen, sondern es gehören dahin auch der Thee aus China, der Kaffee aus Arabien, die Schokolade aus Mejico u. dgl. m.

Von Eiweißstoff ist in ihnen — kaum eine Spur, und das bischen Mehl, welches jene Bohnen enthalten, würde durch ein anderes Mehl sich füglich ersetzen lassen. Von einer Ernährung durch solche Dinge kann also keine Rede sein; wohl aber helfen sie, wie ich das hier nicht ausführlich erörtern kann, sparen, so daß der Körper weniger braucht. Der Schokolade geht

es ungefähr so, wie der berühmten, angeblich so heilkräftigen Revalenta Arabica, in welcher man eben nur ein wenig Linsenmehl entdecken kann, das allerdings sehr nahrhaft und deshalb auch als Ammenkost geschätzt wird, aber Heilkräfte sicherlich nicht besitzt. Die Schokolade reizt außerdem den Magen, und wollen geschwächte Personen ihren schwachen Magen aufstacheln, daß er seine Schuldigkeit thut, so täuschen sie sich allerdings nicht; nur muß man ihm dann noch etwas Anderes dazu zum Verdauen geben. Daß die Schokolade reizt, hat sie eben mit allen Gewürzen gemein, welche durch ihre feinen ätherischen Oele auf die Speicheldrüsen des Mundes und des Magens einwirken, so daß vor Allem das Genossene richtig eingespeichelt wird.

Ein altes deutsches Sprichwort sagt: „Der Pfeffer hilft dem Mann aufs Pferd und der Frau unter die Erd.“ Wenn nun schon dem Gewürz ein so nachtheiliger Einfluß auf den zarten weiblichen Körper zugeschrieben wird, wieviel mehr muß dies von dem kindlichen Körper gelten. Unsern Kindern müssen deshalb die Gewürze eine ganz verbotene Frucht bleiben, hauptsächlich weil er die Verdauung überreizt und das Nervenleben allzusehr erregt, und weil sich

gerade dadurch leicht vorzeitige geschlechtliche Reize einfinden, welche das Kind zu den beklagenswerthesten und unnatürlichsten geschlechtlichen Verirrungen verführen.

Und nun wird man hier wohl erwarten, daß ich einen gewaltigen Kreuzzug gegen den Thee und Kaffee, wenigstens insoweit sie auch Kindern verabreicht werden, unternehme. Wenn ich mich jedoch in diesem Stücke sehr mäßige und mich eben nur auf die obige allgemeine Warnung vor gewürzhaften Speisen und Getränken beschränke, so geschieht dies aus folgenden Gründen: a) Unser Thee ist gewöhnlich sehr verfälscht und hat dann wenig Aetherisches bei sich, wird auch verhältnißmäßig selten den Kindern gegeben. Was aber b) den Kaffee betrifft, so erhalten unsere Kinder mit sehr weiser Vorsicht gewöhnlich nicht Milchkaffee, d. h. viel Kaffee mit wenig Milch, sondern Kaffeemilch, d. h. viel Milch und wenig Kaffee; und ferner c) wird dieser Kaffee gewöhnlich lange vor dem Kochen gebrannt, oft zu scharf gebrannt und verkohlt, oft auch nicht einmal kurz vorher gemahlen, so daß schon dadurch ein guter Theil des Gewürzigen und Aetherischen verduftet. Der Rest fliegt dann noch durch den Rauchfang, indem man dieses Kaffeemehl

(wenigstens an vielen Orten) ganz ruhig und bedächtig auskocht, wodurch man das für die Kinder Schädliche glücklich beseitigt hat, obschon das essenzartige Getränk, das man so erzielt, noch ziemlich stark schmeckt und auch als „starker Kaffee" gepriesen wird. Um das Gewürz und das ätherische Oel, das im Kaffee ist, zu erhalten, muß man auf das Kaffeemehl das fort und fort siedende Wasser gießen und durch einen Seiher laufen lassen. Nur so würde er den Kindern schädlich sein.

Und so hätten wir uns auf die erste Frage: Was soll gegessen und getrunken werden? die Antwort gegeben, und ich könnte nun weiter fragen:

B. Wieviel sollen unsere Kinder essen und trinken?

Hier möchte ich nun zuvörderst den Ton auf „Kinder" legen; denn Kinder wollen wachsen und sollen wachsen, und ohne kräftigen und flotten Stoffwechsel ist das nicht möglich. Deshalb müssen auch Kinder verhältnißmäßig, d. h. im Vergleich mit den Erwachsenen, viel essen. Haben wir daher Kinder vor uns, welche vergleichsweise wenig essen, so sind sie sicherlich nicht ganz gesund, und es muß selbst durch

Arzneimittel — und dahin gehören bei den Kindern die geistigen Getränke, wie der Wein, weshalb sie oben bei den Nahrungsmitteln gar nicht genannt worden sind — ich sage, es muß selbst durch Arzneimittel auf größern Appetit hingewirkt werden.

Unbequem sind nun freilich hier Ausdrücke wie: viel und wenig; denn es sind eben Begriffe, die vergleichsweise und beziehentlich einen sehr verschiedenen Inhalt haben. Was der Eine viel nennt, ist dem Andern noch wenig u. s. f. Um hier aus der Verlegenheit zu kommen, wollen wir unterscheiden: sich satt essen und trinken und sich voll essen und trinken.

Dieser Unterschied läßt sich schon äußerlich bei den Kindern wahrnehmen. Hat das Kind so gegessen und getrunken, daß a) es sagt: Ich kann nicht mehr, b) daß es schwer athmet, und c) daß es geistesträge wird, wie man von manchen Kindern sogar sagen hört, sie hätten sich um den Verstand gegessen: nun, so hat es sich mehr, als satt gegessen, so hat es sich voll gegessen, voll gestopft, und das ist nicht gesund. Der Magen darf nicht überladen sein, sonst hat der Körper, der ja doch nur ein bestimmtes Maß Nahrung braucht und verwendet, hinterdrein noch die Plage,

den gährenden und entarteten Ueberschuß als ekelhaften Ballast durch die Därme zu schleppen und zuletzt mit Mühe auszuscheiden. So müßten denn die um das Kind sitzenden Erwachsenen das Kind beobachten und nach jenen äußern Erscheinungen den Maßstab nehmen; denn ganz gleich sind die Kinder auch im wirklichen Bedürfniß des Essens und Trinkens nicht. Für dergleichen Beobachtungen sind bei zahlreicher Familie die runden Tische, an welche im Fall der Noth ein Kranz gelegt werden kann, den langen Tischen vorzuziehen, da man an langen Tischen die Kinder oft zu sehr aus dem Auge verliert. Wie aber die Kinder hinsichtlich des wirklichen Hungers verschieden sind, so auch hinsichtlich des blos eingebildeten Hungers, des blosen Gaumenkitzels oder sogenannten Appetits. Manche Kinder bedürfen kaum der Beaufsichtigung; denn sie legen, sobald der Hunger gestillt ist, und selbst wenn neue und leckere Bissen auf den Tisch kommen, ruhig Messer und Gabel nieder und sagen: „Ich bin satt", während andere kein Ende finden können. Es zeigt sich diese Ungleichheit schon bei den Säuglingen. Viele trinken sich gemächlich satt und legen nach einem Viertelstündchen ganz von selbst das Köpfchen auf die Seite, um nun ihr Schläf-

chen zu machen, wie sich das gehört; andere dagegen trinken unaufhaltsam fort und fort, und der Magen entledigt sich bald nachher durch einen gewaltigen Gegenstoß der überflüssigen und deshalb überfließenden Milch. Aber hier schon muß man anfangen, sein Kind zu ziehen: dergleichen Kindern kann man getrost die Brust zu einer gewissen Zeit entziehen und ihnen also jetzt schon einen heilsamen Zwang anthun. Lieber mag das Kind einmal öfter des Tags trinken, wie auch unsere größern Kinder öfter essen und trinken. als wir Erwachsenen, so daß man wohl für alle Kinder als Regel aufstellen könnte: Laßt sie oft, aber niemals viel auf einmal essen und trinken. Nur bitte ich, dies nicht etwa dahin auszudehnen, daß unsere Kinder immer essen, den ganzen Tag mit dem Butterbrod in der Hand umherlaufen sollen; solche Kinder verderben sich die Verdauung vielleicht auf ihr ganzes Leben.

Krankhaft kann sich ein gewisser Wolfs- oder Heißhunger einstellen a) bei übrigens gesunden Kindern, wenn sich, z. B. durch viel saures Brod, wie bei Erwachsenen durch viel säuerlichen Wein, der Magensaft zu einer ätzenden Flüssigkeit gesteigert hat. Solche Kinder sieht man wohl da sitzen, weinen und

unaufhörlich dazu essen, wenn sie nur sonst etwas zu essen haben; und es ist der krankhafte Zustand bald zu erkennen, der natürlich dem Arzt, nicht mir, anheimfällt. Ebenso ist's aber auch b) bei kranken Kindern, nemlich bei blutarmen und bleichsüchtigen Mädchen, welche oft nicht blos sehr viel, sondern auch sehr wunderliche Dinge essen und sogenannte Gelüste haben. Bei diesen armen Wesen ists jedenfalls verkehrter Nervenreiz, der natürlich auch — wie oben — nicht mir, sondern dem Arzte anheimfällt.

Und so bliebe denn die letzte Frage noch übrig:

C. Wie sollen unsere Kinder essen und trinken?

Der größte Theil der Antworten liegt schon in dem Vorhergesagten, und ich wiederhole deshalb nur kurz:

1) In den ersten sieben bis acht Monaten soll das Kind gar nicht essen, sondern Mutter oder Amme für sich essen lassen, selbst aber nur trinken, wie ja ebenso auch Mutter oder Amme die etwa nöthig befundenen Arzneien für das Kind nehmen.

2) Ferner sollen die größern Kinder hübsch langsam essen, damit die Zerkleinerung durch die Zähne und die Einspeichelung richtig von Statten gehen.

Große Stücke, welche gierig verschluckt werden, sind für den Magensaft undurchdringlich, deshalb oft unverdaulich und ganz unnütz, ja eine Last für Magen und Darm. In dieser Beziehung wird in geschlossenen Anstalten, z. B. in Seminarien und Alumneen, oft sehr gefehlt. Die größern Zöglinge nehmen sich zuerst und zwar das Beste, das sich bequem und leicht essen läßt, und wenn die jüngern Zöglinge kaum angefangen haben, die übrig gelassenen Knochen abzunagen, geben jene das Zeichen zum Gebet, so daß die Letzteren Alles halb ganz verschlucken müssen. Dem sollten die aufsichtführenden Lehrer steuern.

3) Ebenso habe ich oben gesagt, daß unsere Kinder das Fett nur mit Brod essen dürfen, da außerdem das Fett nicht für den Magen, der es zerkleinern soll, zugänglich ist. Dasselbe ist sehr wichtig auch für die so kostbare Milch, welche, in Masse in den Magen geschüttet, daselbst zu einem fetten Eiweißklumpen gerinnt, den der Magensaft fast nirgends fassen kann. Also hübsch Brod eintauchen, überhaupt etwas zur Milch essen, Kinder und Erwachsene, daß im Magen immer erst eine Schicht Eiweiß und Fett, und darnach eine Schicht Brod oder Semmel liegen. So ist Alles vortrefflich zu verdauen.

4) Weiter habe ich oben gesagt, daß unsere Kinder beim Essen oder besser, um den jähen Wechsel von Wärme und Kälte zu vermeiden, bald nach dem Essen hübsch trinken müssen, und

5) habe auch oben schon davor gewarnt, seine Kinder immer und immer essen zu lassen. Das Essen muß geregelt sein, und schon der Säugling muß an eine gewisse Ordnung gewöhnt werden. Auch dem Säugling ist das ewige Trinken nicht zuträglich; er wird dann leicht durch böse Gase im Darm, durch Schluchzen u. dgl. m. heimgesucht. Freilich ist's sehr bequem, jedes Schreien des Kindes ohne Weiteres dadurch zu beseitigen, daß man ihm den Mund stopft; aber gut ist's nicht, und ein gewisses Maß von Schreien ist ja ohnehin dem Kinde gut, da darin seine Körperbewegung besteht. — Endlich aber muß auch

6) Ruhe, und in vielen Fällen selbst Schlaf, nach dem Essen der Verdauung zu Hilfe kommen. Schwächliche Kinder muß man sogar auch vor dem Essen schlafen lassen. Es sind deshalb

a) die Säuglinge so zu gewöhnen, daß sie beim Trinken einschlafen, wenigstens nach dem Trinken einfach zum Schlafen hinzulegen und trotz alles Sträubens so liegen zu lassen; ebenso

b) bei größern Kindern alles starke Laufen, Springen, Balgen, schwere Heben, sowie alle anstrengende Kopfarbeit zu verbieten und zu verhindern. Kinder, die sich da übernehmen, werden oft plötzlich todtenbleich, sinken um, müssen sich erbrechen und erholen sich oft sehr spät. Es gibt da leider ein recht thörichtes Sprüchlein, aus der Großmutter Handkörblein, sagen die Einen, aus der arzneiwissenschaftlichen Rumpelkammer des Alterthums und des Mittelalters, sagen die Andern, nemlich: post coenam stabis, aut passus mille meabis! d. h. nach dem Essen sollst du stehn, oder tausend Schritte gehn. Es ist unbegreiflich, wie ein so grundschlechter, gemeinschädlicher Grundsatz noch immer Glauben finden kann. Im Gegentheil muß man sagen: Nach dem Essen sollst du ruhn, oder auch ein Schläfchen thun. Dafür sprechen:

aa) die natürliche Trägheit des ganzen Körpers, welche uns nach dem Essen beschleicht und uns die Lust, ja selbst die Fähigkeit zur körperlichen und geistigen Arbeit benimmt. Diese natürliche Trägheit sollten wir nur in Fällen der Noth, also ausnahmsweise, überwinden, sollten es uns aber nicht etwa zur Gewohnheit oder gar zur Pflicht machen, nach dem Essen tausend oder selbst zehntausend

Schritte auf den Spatziergängen um die Stadt zu machen. Gerade schwache und deshalb für ihre Gesundheit besorgte Personen findet man mit solchem Aberglauben behaftet. Räth man Solchen, welche sich stundenlang bei wohlbesetzter Tafel durch starke Weine erhitzt haben, einen — ruhigen und langsamen — Gang in's Freie, so will man dadurch ihren Lungen Gelegenheit geben, das Uebermaß des Alkohols auszustoßen und sich dadurch abzukühlen, und das ist also sehr gerechtfertigt. Ganz anders verhält es sich nach unsern gewöhnlichen Mahlzeiten, welche ohnehin nur selten durch Wein, oft nicht einmal durch irgend ein Getränk überhaupt dem Magen erleichtert werden, welcher übrigens bb) in jedem Falle in der ersten Stunde nach dem Essen vollständig ruht und das Genossene erst mit dem Magensaft durchtränken läßt; darnach erst beginnt er seine wurmförmigen Bewegungen, um den Speisebrei in die Därme fortzuschieben, und diese seine Bewegungen durch andere körperliche Bewegung zu unterstützen, ist heilsam, vorher aber seine Ruhe zu stören, nur schädlich. — Endlich cc) haben es auch Versuche mit Thieren zur Thatsache gemacht, daß bei starker körperlicher Bewegung unmittelbar nach dem Genusse der Speisen

alle Verdauung gehemmt wird, während sie in der Ruhe trefflich von Statten geht. Man gab zwei Hunden dasselbe Fressen und in gleicher Menge, ließ darnach den einen ruhen — was das Thier ohnehin nach dem Fressen ganz von selbst thut — den andern aber nöthigte man, zu laufen, zu springen und zu jagen, und als man eine Stunde nachher beide öffnete, war eben das Ergebniß kein anderes, als die oben ausgesprochene Thatsache.

Was den Schlaf nach Tische, und bei schwachen Personen auch vor Tische, betrifft, so kommen wir nothwendig beim Gehirn, in der Schädel- oder Kopfhöhle, auf ihn zurück; denn der Schlaf ist ja recht eigentlich ein Ruhen des Gehirns, das Gehirn aber steht bekanntlich in sehr starker Wechselwirkung mit dem Magen, und so leiden beide, Magen und Hirn, sehr leicht durch ein schlechtes Verhalten nach Tische.

Neunter (129.) Brief.

Wir verlassen nunmehr endlich den Magen, der uns so lange beschäftigt hat, und folgen seinen wurmförmigen Bewegungen hinab in

die Gedärme.

Sie sind außerordentlich lang, und eben auf diesem außerordentlich langen Wege wird aus dem Speisebrei durch die unzähligen Sauggefäße der Ernährungssaft hinüber in das Blut gebracht. Zunächst wiederhole ich hier aus dem Frühern,

1) daß dieses Aufsaugen seitlich durch die Wände des Gewebes geschieht, und daß folglich nicht hinlänglich vorbereitete Nahrungsstoffe, ohne uns zu ernähren, unbenutzt wieder ausgeschieden werden.

2) Aehnlich verhält es sich mit dem zuviel Genossenen, welches dem Magen und den Därmen nur zur Last fällt, da das Blut doch nur soviel, als es braucht, aufnimmt und es den Därmen überläßt, den Ueberschuß an ganz brauchbaren und nahrhaften Dingen unbenutzt weiter zu schleppen und endlich auszuscheiden. Ich glaube bemerkt zu haben, daß deshalb auch unsere Landwirthe den Gruben reicher Leute den Vorzug geben vor den Gruben armer Leute,

indem die letztern die Felder weit kärglicher düngen. Solche Ueberladung der Därme macht natürlich den Körper träge und zur Arbeit unlustig und selbst unfähig, wie man dies bei vielessenden größern Kindern in den Schulklassen sehr wohl bemerken kann.

3) Weiter erinnere ich hier an das bei dem Bauchfell hinsichtlich der turnerischen Uebungen Gesagte. Wie wir das Bauchfell mit seinen vielen Muskeln durch kräftige Bewegungen kräftig erhalten müssen, so müssen wir auch die Därme bei ihren wurmförmigen Bewegungen durch passende Leibesbewegungen unterstützen. Die Muskeln der Därme sind theils langgestreckt, theils ringförmig. daher ihre Bewegung von der Art ist, wie die Bewegung des Wurmes beim Kriechen: aber sind sie schlaff und faul, so entsteht Hartleibigkeit, und leider findet man schon größere Kinder, bei denen durch Arzneien Luft gemacht werden muß. Was soll aus diesen Eingeweiden werden, wenn diese Kinder heranwachsen und durch ihren Beruf zu sitzender Lebensart genöthigt werden? Es hat übrigens die Hartleibigkeit,

4) wie man sich ebenfalls aus dem früher Gesagten erinnert, sehr gewöhnlich ihren Grund im allzu spärlichen Trinken, so daß also viel Wasser und

fleißiges Unterleibsturnen die zwei Hauptvorbeugungsmittel gegen diese Plage sind, indem das fleißige Trinken, wie man beim Auffüttern und Mästen unserer Hausvögel, z. B. der Gänse, sieht, auch die Leber richtig in Stand erhält, so daß sie genug Galle absondert. Denn ohne viel Galle ist der Speisebrei nichts nütze und bewegt sich träge vorwärts so daß wohl der Arzt mit anderer Bitterkeit, z. B. mit Aloë, nachhelfen muß. Es führt mich dieses Arzneimittel noch

5) auf die Hartleibigkeit der ganz kleinen Kinder im Besondern, welche ziemlich häufig zu sein scheint und, wenn sonst die Ernährung richtig ist, jedenfalls nur von der Trägheit der noch wenig geübten Darmmuskeln herrührt. Hier mit kräftigen Arzneien einzuwirken, ist insofern grausam, als eigentlich nur das allerletzte kleine Endchen des Darms den guten Kindern Noth macht und die Arzneien sehr gewöhnlich den ganzen Magen und die langen, langen Gedärme dafür büßen lassen. Hier sollte man schlechterdings ganz äußerlich und ganz mechanisch durch lauwarmes Wasser in jenem kleinen Bohrwerkzeug, das der Zinngießer in Bereitschaft hält, dem Darm Luft machen. Wozu einen so weiten

Weg nehmen, wenn man ihn so kurz haben kann? Und da diese Hartleibigkeit bei ganz kleinen Kindern so häufig ist und so unangenehme, oft recht gefährliche Zustände, z. B. Krämpfe in ihrem Gefolge hat, so sollte in allen Familien, in welchen ganz kleine Kinder sind, eine Person sich finden, welche dieses kleine, stumpfe, unaussprechliche Bohrwerkzeug zu führen versteht. In der That wird oft der Zustand dieser Kleinen bei solcher Darmnoth und solchem Gedärmzwang so bedenklich, daß der nicht selten unvermeidliche Verzug durch den oft aus weiter Ferne kommenden Arzt Gefahr bringen kann. Hier muß also eine vorsichtige Mutter im eigenen Hause gerüstet sein, und wenn ich früher sagte, zu der Ausstattung einer vorsichtigen Mutter gehöre a) ein Wärmemesser (Thermometer) im Hause, b) eine Wetterfahne auf des Nachbars Hause oder auf dem nächsten Thurme, sowie c) eine schöne Auswahl warmer Leibbinden, so muß ich hier als viertes

unbedingt nothwendiges Hausgeräth

einer vorsichtigen Mutter jenes kleine, stumpfe, unaussprechliche Bohrwerkzeug nennen, das sogar, nemlich ganz trocken und leer, auch noch dazu gebraucht

werden kann, den Darm von dem bösen Gas, das die kleinen Kinder oft so hartnäckig plagt, zu befreien. Ich höre da oft die Besorgniß aussprechen, es möchte sich der Körper der Kleinen, wenn man ihn so täglich ganz mechanisch zu der nöthigen Ausleerung nöthigt, an eine solche Nachhilfe gewöhnen. Das ist nicht begründet. Und wenn eine solche Nachhilfe die ersten sechs Monate hindurch bei dem kleinen Kinde alltäglich angewendet wird, so schadet dies nichts; es kommt dann schon die Zeit, wo diese Nachhilfe ganz von selbst überflüssig wird. — Bei den größern Kindern ist eine Verstopfung der Därme

6) oft nur die Folge allzu gierig genossener und allzu groß verschluckter Nahrungsmittel, und sie sind deshalb auch in dieser Beziehung beim Essen zu warnen und zu beaufsichtigen, beziehentlich auch bei dergleichen Darmzwang und Darmnoth so zu behandeln, wie oben die ganz kleinen Kinder. Denn in der Regel ist's auch in diesem Falle nur das allerletzte, kleine Endchen des Darmes, das den Kindern diese Qual macht. Ist übrigens die Hartleibigkeit bei einem Kinde sehr hartnäckig, so muß man immer

7) an einen eingeklemmten Bruch denken und nicht zögern, ärztliche Hilfe aufzusuchen. Was ein

Bruch sei, und was er nicht sei, habe ich früher gesagt. Dies führt mich

8) auf die Verletzungen und Durchbrechungen der Därme durch harte oder spitzige Gegenstände, welche verschluckt worden sind. Das ist natürlich sehr gefährlich, und die letztern führen geradenwegs zum Tode. Die Blaserohre sind in dieser Beziehung gefährlich, wenn die Knaben spitzige Dinge zum Tödten von Vögeln u. dgl. m. verschießen; denn um so stark ausathmen zu können, daß z. B. eine mit einer Nagelspitze bewaffnete Kugel weit fortgetragen wird, muß der Knabe auch ungewöhnlich stark einathmen, und dabei zieht er nur allzu leicht seine Kugel hinunter. Auch manche Spiele sind in ähnlicher Weise gefährlich, und die Sucht der kleinen und oft auch der schon sehr großen Kinder, alles Mögliche in den Mund zu nehmen, ist leider geradezu allgemein. Man denke nur an unsere Mädchen, wie leichtsinnig sie mit den Stecknadeln beim Anziehen umgehen.

Ist ein solches Unglück geschehen, so ist es wichtig, sogleich etwas zur Verhütung der möglichen schlimmen Folgen zu thun, und da der Arzt oft nicht sogleich zur Hand ist, so will ich nicht unterlassen, hier den Rath zu geben,

a) alle gewaltsamen Bewegungen und Ausrenkungen des Körpers, wie sie die Angst dem Kinde etwa machen lassen könnte, soviel als möglich zu unterdrücken, damit sich nicht dabei der scharfe oder spitze Gegenstand irgendwo festsetzt und einsticht, wobei also die Erwachsenen hübsch ruhig bleiben müssen; ferner

b) das Kind viel Fett, z. B. ein unfläthig dick gestrichenes Butterbrod, genießen zu lassen. Dann entsteht in dem Magen um den bösen Gegenstand ein garstiger Fettklumpen, den der Magensaft nicht durchdringen kann, wie er freilich sonst sich nicht da finden soll, und in diesem unverdauten Klumpen wird der Gegenstand dann abgeführt.

Entsteht in Folge einer solchen Verschluckung — auf welche ich übrigens bei der Mundhöhle und dem Gaumen von selbst zurückkomme — weder anfangs noch später ein schmerzhaftes Gefühl, so ist das kein Zeichen von der Gefahrlosigkeit oder von der etwa schon Statt gefundenen Beseitigung des verschluckten Gegenstandes, indem, was das Letztere betrifft, sich dergleichen Dinge oft sehr lange in den Därmen verhalten können. Jedenfalls muß das, was das Kind ausscheidet, untersucht werden, um Gewißheit zu erlangen. Besonders gefahrbringend ist ein Stück des

Darms, der sogenannte Wurmfortsatz an dem einen Darm, d. h. ein Sack, der sich an einer Stelle als blinde Fortsetzung findet. Wozu? frage ich umsonst, obschon auch die Zweckdienlichkeit dieses Stücks nicht unentdeckt bleiben wird.

Unbegreiflich ist es in dieser Hinsicht, wie man so vielen Kindern nicht blos erlauben kann, die Kirschkerne beim Kirschessen zu verschlucken, sondern sie sogar auffordert und nöthigt, das zu thun, und zuletzt wohl auch straft, wenn sie es nicht thun. Es sagen nemlich a) die Einen, welche gewöhnlich nicht viel haben, was sie ihren Kindern zu beißen geben können, die Kinder würden sonst nicht satt, und so sind diese Kerne bloses Füllsel für Magen und Darm, damit die Kinder mit vollem Magen nicht mehr zu essen verlangen. Aber auch solche Leute, welche gerade nicht arme Leute sind, lassen es ihren Kindern zu, indem sie b) sagen, solche Kerne scheuerten den Magen aus und, setze ich hinzu, den Darm dazu. Und darin haben sie Recht; möglich, daß ein so kräftiger Scheuerwisch manchen Unrath — der sich allerdings oft unglaublich lange und fest in den Häuten der Därme festsetzen kann — mit Gewalt fortnimmt; aber diese Kerne selbst können sich in den weichen

und — wohlbemerkt — an vielen Stellen sehr zottigen Gedärmen festsetzen, und dann ist sicherlich Gefahr da. Das gilt von großen und vielleicht nicht minder auch von kleinen Kernen und Körnern, von großen und kleinen Steinen, wie kleine Kinder so oft letztere beim Spielen im Sande verschlucken. Man führe hier nicht als Gegenbeweis die Thiere an, welche scharfe Knochen und Steine in Masse beim Fressen mit verschlucken, wenn man ihnen z. B. das Futter in den Sand hinwirft; denn erstens sind sehr betrübende Unglücksfälle jener Art den Aerzten und Lehrern, welche Massen von Kindern unter ihren Augen haben, nichts Unerhörtes, und bei Kindern, welche eines räthselhaften Todes sterben, findet eine Oeffnung der Leiche Statt; wer öffnet aber ein Thier, das aus unbekannter Ursache stirbt? Was aber zweitens die verschluckten Knochen betrifft, so werden diese nicht blos vom Wolfsmagen ganz zu Brei aufgelöst, sondern auch schon vom Magen des Hundes; und außerdem bedenke man drittens die Lebensart eines Thieres und die eines Menschen. Schauen wir den jungen Hunden, Katzen, Kälbern und Ziegen zu: was sind die wildesten Spiele unserer wildesten Knaben gegen die Bewegungen dieser Thiere, wenn sie spielen!

Ein solcher Hund legt in einem Augenblick zwanzig Mal die Länge seines ganzen Körpers zurück, und das treibt er so stundenlang! Welche Spannkraft müssen solche Gedärme haben und erhalten, um Fremdartiges kräftig auszustoßen, in Vergleich mit den Därmen unserer Kinder — unserer Kinder, denen man oft ungern erlaubt, sich beim Spielen, Springen und Balgen auch nur die Stirn ein wenig anzufeuchten, die oft vom sechsten Jahre an schon gewöhnt werden, hübsch ruhig zu sitzen, und die man eben deshalb lieber gar schon im fünften Jahre zur Schule schickt, damit sie Sitzfleisch bekommen. — Wir kämen nun

9) zu gewissen Gästen in den Därmen unserer Kinder, nemlich zu den garstigen Würmern. Zuvörderst sei hier für den Lehrer gesagt, daß er, wenn er Kinder zur Strafe über Mittag in der Schule zurückbehält, dafür zu sorgen hat, daß sie wenigstens Brod erhalten, damit, wenn ein solches Kind Würmer hat, diese dem Kinde in dem leeren Darm nicht Noth und Beschwerde machen oder gar in den Magen kriechen und von diesem ausgeworfen werden. Man denke sich, in welches Geschrei von Barbarei und Grausamkeit eine Schule kommen kann, wenn etwas dergleichen in ihren Mauern geschieht,

obschon ich nicht wüßte, daß ein Kind, welches einen Wurm wegbricht, dabei etwas gelitten hätte oder darüber erkrankt wäre. Es haben aber, wie hier in diesem besondern Falle, so überhaupt die Würmer ganz unleugbar in ihrer Erscheinung etwas, das leicht die Einbildungskraft der Mütter in hohem Grade erhitzt und sie diese harmlosen Thiere für sehr gefährliche Feinde der Kinder halten läßt. In der That sind Würmer, wenigstens in gewissen Ländern, eine Art Popanz, mit welchem sich besorgte Mütter fort und fort herumschlagen. Fehlt ihrem Kinde etwas bis zum dritten Jahre, so sind es ohne Zweifel — ja oft sogar noch zu einer Zeit, wo die Kinder gar nicht mehr Zähne bekommen — die Zähne, welche Alles verschulden; und fehlt einem Kinde etwas vom dritten bis zum zwölften Jahre, so sind es sicherlich die Würmer. Dadurch wird leider, wie ähnlich bei den Zähnen früher bemerkt worden ist, die Aufmerksamkeit der Mütter von den eigentlichen Ursachen des übeln Befindens ihrer Kinder abgezogen und nebenbei wohl gar die wirkliche Krankheit durch häusliche Quacksalberei, nemlich durch scharfe Wurmmittel, verschlimmert. Es mögen sich deshalb die Mütter Folgendes gesagt sein lassen:

a) Die Eingeweidewürmer sind Schmarotzerthiere, welche sich bei Kindern, die sehr viel oder sehr oft essen, besonders wohl befinden und die Kinder auch nur dann behelligen, wenn diese einmal nicht soviel, wie gewöhnlich, essen können.

b) Daß die Würmer die Gedärme anbeißen, anfressen und gar durchfressen sollten, ist nicht möglich, weil ihnen dazu die Werkzeuge fehlen. Sie können nur saugen, nicht auch, wie etwa die Blutegel, beißen.

c) Verdirbt sich ein solches vielessendes Kind, wie natürlich, den Magen, oder entzündet es sich den Darm, so bekommt dies auch den Würmern schlecht, und sie gehen ab. Aber dann ist das Kind nicht krank, weil es Würmer hat, sondern die Würmer gehen ab, weil das Kind krank ist.

d) In diesem Falle dem kranken Kinde Wurmmittel zu geben, ist erstens nach dem bisher Gesagten ganz unnütz, weil die Würmer ohnehin zu solcher Zeit die Flucht ergreifen, auch das Kind nicht durch sie erkrankt war; zweitens aber auch sehr gefährlich, da fast alle diese Wurmmittel scharfe Dinge enthalten, welche den entzündeten Magen und Darm noch mehr entzünden. Das heißt recht eigentlich, Oel ins Feuer gießen, um es zu löschen.

e) Will man dagegen einem ganz gesunden Kinde, das über Jucken am Ausgang des Mastdarms klagt oder ohnehin schon Würmer abgehen läßt, ein gelindes Wurmmittel geben, nun so ist dies niemandem zu wehren. Im Uebrigen aber plage man weder seine Phantasie viel mit Würmern, noch seine Kinder viel mit Wurmmitteln.

10) Ueber die Durchfälle und Ruhren, denen die Gedärme ausgesetzt sind, habe ich bei der Bauchwand gesprochen und da auch schon das beste Schutz- und Heilmittel, nemlich Leibbinden, empfohlen; habe ebenso auch davor gewarnt, dergleichen Durchfälle bei ganz kleinen Kindern ohne Weiteres immer dem Zahnen zuzuschreiben, da solcher Aberglaube nur dazu führt, die häufigen Erkältungen des Unterleibes beim kalten Trinken, beim Abhalten im Freien u. s. w. zu übersehen.

Zehnter (130) Brief.

So bliebe nur die Frage übrig:

11) Was haben wir zu thun, um unsere

Kinder in spätern Jahren vor den bekannten Beschwerden des Darmes, welche Hämorrhoiden heißen, zu bewahren? Nun, das ist bald gesagt. Hämorrhoiden sind erstens Blutaderverstopfungen, deshalb zweitens Blutaderstockungen, und deshalb endlich auch Blutadererweiterungen. Daß nun aber diese Gebrechen gerade da, wo der Rumpf zu Ende geht und die Außentheile, nemlich die Beine, anfangen, sich festsetzen, ist einfach eine Folge des Gesetzes der Schwere; das dicke Blut bleibt unten am Rumpfe am ersten und leichtesten sitzen. Ganz ebenso gibt es übrigeüs dergleichen Blutadererweiterungen noch a) am dicken Bein, auch ganz in Form von Knoten, und b) am Knöchel, in Form von kleinen Knötchen, nur daß diese Erscheinungen nicht den hochtrabenden Namen der güldenen Ader führen. Um diese Beschwerden zu verhüten, muß man natürlich a) ein leichtflüssiges Blut sich erhalten durch angemessenes Trinken, und b) das Blut hübsch durch die Adern hindurchdrücken und dazu die Muskeln durch fleißiges Turnen kräftigen.

Insofern nun unsere Kinder gute Wassertrinker sind, auch tüchtige Bewegung lieben, hat kein Kind Anlage zu Hämorrhoiden. Die Alten versehen es

nur, indem sie die kindliche Lebensart ganz verlassen, weil ihnen erstens das blose Wasser nicht mehr schmeckt und andere Getränke, wie Kaffee, Bier und Wein, entweder nicht so leicht zu beschaffen sind, oder gewisse Beschwerden machen; sowie zweitens, weil sie zu lebhaften Bewegungen zu träge sind. Das liebe Spatzierengehen thut es nicht; dabei werden viel zu wenig Muskeln bewegt und zwar solche, welche sehr ausgebildet sind, weil wir von Kindheit auf gehen, so daß uns derlei Bewegung nicht im Entferntesten sauer wird. Das Spatzierenfahren thut es auch nicht, weil es nur passives Turnen und folglich eine sehr matte Bewegung ist, wenigstens seitdem unsere Wege und Wagen gut gebaut sind. Das Spatzierenreiten ist anfangs gut gegen schon vorhandene Hämorrhoiden, weil es gewaltsam Luft macht, später vielleicht um so schlimmer, weil es durch starkes Schütteln und Rütteln des Körpers das Blut sämmtlich am untersten Theile des Rumpfes, welcher unbeweglich bleibt, feststaut. Nur das Reiten im Schritt ist dann unschädlich und vielleicht selbst so gut, als ein sanftes passives Turnen; doch ist ein solches Reiten so langweilig, daß sich Jeder doch lieber entschließen sollte, eine halbe Stunde munter

und flott, und zwar aktiv, zu turnen, als eine Stunde lang Schritt zu reiten.

Glaubt aber Jemand, er könne nicht aktiv turnen — aus was immer für Gründen, nur das Alter gehört nicht dahin, da es Turner von sechzig und mehr Jahren gibt — nun so lasse er das passive Turnen doch lieber von Menschen, als von Pferden, besorgen, ganz abgesehen davon, daß Viele gar nicht die Mittel haben, sich Pferde zu halten. Man führte einst einen Türken, der viel von dem „herrlichen" Turnen gehört hatte, in eine Turnhalle, und da sagte er, nachdem er eine Weile zugeschaut, ganz ruhig: „Ich würde das lieber von meinen Dienstboten besorgen lassen." Er meinte jedenfalls: Wenn einmal geturnt werden muß, so mag ich wenigstens mich nicht in meiner Ruhe und Bequemlichkeit stören, doch will ich recht gern meine Diener dazu hergeben. In diesem Sinne ist freilich das Turnen lächerlich; doch etwas sehr Wahres hat der Mann in diesen Worten, nur in einem ganz andern Sinne, gesagt. Gerade die Morgenländer, und so auch die Türken, lassen sich nemlich nach den warmen Bädern sehr gewöhnlich von ihren Dienern ganz unbarmherzig durchkneten, durchwalken, strecken und

herumbalgen, bürsten, reiben und an Armen und Beinen mit den Händen walzen: ein passives Turnen, das zuvörderst die Hauterneuerung unterstützt, doch zugleich so stark ist, daß offenbar auch eine starke Muskelthätigkeit und folglich ein starker Stoffwechsel in den Muskeln entsteht Von dieser Art Turnerei ist natürlich die günstige Einwirkung, welche das aktive Turnen namentlich auch auf unser Nervensystem hat — wie wir später sehen werden — nicht zu erwarten; doch gut, sehr gut ist auch dieses passive Turnen, und es hat derjenige, welcher diese türkische Erfindung, die sich theilweise auch in unsern Dampfbädern wiederfindet, zum zweiten Male gemacht und passives Turnen getauft hat, sich kein unbeträchtliches Verdienst erworben. Nun, unsere Kinder wollen wir aber wenigstens noch aktiv turnen lassen. Ohnehin steht das Reiten, das ich oben zu dem passiven Turnen gezählt habe, in dem Rufe daß Knaben und Jünglinge leicht durch dasselbe zu unnatürlichen geschlechtlichen Sünden verführt würden; und haben unsere Kinder sonst nur die Turnübungen kennen gelernt, so werden sie ans Reiten nicht mehr denken und auch später noch ihre alte Heilgymnastik fortsetzen oder doch im Falle des

Bedürfnisses wieder hervorsuchen, um **keine Staatshämorrhoidarier** zu werden. Und das wollen wir ihnen von Herzen gönnen; denn Cremor tartari und Schwefel thun es nun einmal nicht, wie jedem Arzte wohlbekannt ist.

Die Gallenblase.

An Magen und Gedärme schließt sich gleichsam von selbst die Gallenblase an; denn sie ist's außer dem Speichel des Mundes, außer dem Magensaft und dem Darmspeichel, welche die Verdauung in Magen und Darm am kräftigsten befördert. Erst die Galle gibt dem Inhalt unsers Darmes, der bis dahin weißlich war, wie bei dem Fett bemerkt worden ist, eine andere Farbe und auch veränderten Geruch. Dies allein sagt uns schon, wie wichtig sie sein muß. Eigentlich ist sie nur das Vorrathsbehältniß für die Leber, welche einen Theil dessen, was der Sauerstoff verbrannt hat, als Mauserschlacken aus dem Blute aufnimmt und aus ihnen jenen starken, bittern Saft, den wir Galle nennen, bereitet, damit dieser den Speisebrei weiter zersetzen helfe. So verwendet die Natur noch das Abgenutzte und Unbrauchbare dazu, etwas neues Nutzbares zu schaffen. Es liegen demnach auch a) Magen, b) Darm,

c) Leber und d) Galle ganz nahe beisammen und unterhalb des Zwerchfells.

Für unsere Kinder ist es nun von der höchsten Wichtigkeit, 1) daß die Knaben sich nicht etwa den Riemen, den sie oft statt der Hosenträger um den Leib tragen, zu scharf umschnallen, und 2) daß die Mädchen ihre Schnürleiber und Rockbänder nicht zu scharf anziehen.

Es entstehen dadurch große Vertiefungen im Körper, trotzdem daß die Rippen noch einigen Schutz gewähren, und durch diese Vertiefungen eine verkrüppelte Gallenblase, ein verkrüppelter Gallengang, eine verkrüppelte Leber. Diese Dinge sind aber um so gefährlicher, als sich der Mensch durch frühe und lange Gewöhnung diese kostbaren innern Theile ganz ohne Schmerz und örtliches Leiden verkrüppeln kann. Was leidet aber dadurch? 1) Das Blut, indem es sich in der Leber nicht mehr gehörig reinigt und 2) die Verdauung, indem sie zu wenig oder zu schwache Galle erhält.

Dann ist natürlich das Blut statt roth nunmehr braun, und die Hautfarbe auch; sowie der Speisebrei farblos und bleich, anstatt braun. Man denke sich nur solche Umgestaltungen, und man sieht die

Gefahr von selbst. Also verlangen wir für Leber und Gallenblase 1) die Entfernung alles äußern Druckes, alles Schnüren, daß sie sich frei entfalten können und den Farb- und Gerbestoff nicht in dem Blute lassen, sondern glücklich in den Darm schaffen. Ferner verlangen wir 2) die Unterstützung der Leber durch fleißiges Trinken, wie dies oben ausgeführt worden ist.

Beides unterbleibt aber sehr oft, und die Menschen befinden sich oft sehr leidend, schreiben es aber, weil sie noch nicht braun geworden sind — dann sieht man freilich das Leberleiden sonnenklar — und weil ihnen ja die Leber da rechts unter den Rippen nicht weh thut, ganz andern Dingen zu, nehmen auch tapfer bittere Pillen tagtäglich, welche nunmehr, anstatt der Galle, den Speisebrei richtig einrühren und den harten Leib weich machen. Und unglaublich ist's fürwahr, wieviel Galle und Leber vertragen! Ich habe eine Person gekannt, welche braun, wie eine Mulattin, aussah und wegen ihrer schrecklichen Gemüthsart weit und breit gefürchtet war; als sie starb fand sich — gar keine Gallenblase vor.

Wie nun hier die Leber in Gesellschaft des Magens und des Darmes stehen muß, so finden

wir sie noch einmal in Gesellschaft des Herzens wieder, da sie den Unrath aus dem Blute scheidet und erst aus diesem Unrath die Galle bereitet.

Herz, Leber und Nieren.

Was der Barometer im Zimmer für das Wetter da draußen ist, das ist das Herz in dem Brustkasten vor den Lungen, da unter den letzten linken Rippen, für den ganzen körperlichen und geistigen Zustand des Menschen. Bei jedem Fieber klopft es stärker, bei jeder Ermattung des Körpers klopft es schwächer; bei jeder Aufregung des Gemüths klopft es stärker, bei Schrecken und Niedergeschlagenheit klopft es schwächer. Darum hat man den Sitz des leiblichen und geistigen Lebens dahin verlegt und nennt z. B. die stille Verzweiflung eines weichen Gemüths, welche zur Ursache des leiblichen Todes wird, gebrochenes Herz, Herzbrechen, spricht von gutem und schlechtem, von weichem und hartem Herzen: eigentlich ganz mit Unrecht! Denn das Herz ist eben nur ein großer, fleischiger Muskel, in dessen Nähe jedoch soviel und so starke Nerven liegen, daß alle seine Bewegungen auf das Gehirn und umgekehrt alle Bewegungen des Gehirns auf das Herz überstrahlen. Dabei

ist es allerdings bewundernswürdig gebaut, in schöne Kammern getheilt, welche ebenso schöne Klappen haben, und die ganze Haushaltung des Herzens überhaupt höchst anziehend und sehenswerth. Wichtig ist es nun, daß

Erstens dieser große Muskel, das Herz, in Ordnung erhalten werde, nemlich 1) daß das Herz nicht zu matt schlage, sondern den Kreislauf des Blutes richtig im Gang erhalte, und dafür läßt sich durch die Heilgymnastik und eine gehörige Ernährung des Blutes sorgen; sowie 2) daß es nicht zu stark schlage, wodurch eine allzu große Ernährung, eine Ueberernährung, entstehen würde. Ein solches großes Herz oder fettes Herz hat dann vielleicht allzu dicke Klappen — wie man dies am Rauschen des Blutes behorchen kann — staut das Blüt auf und erzeugt das beschwerliche Asthma. In dieser Beziehung ist also der Turmlehrer, der von Amts wegen viel turnen muß, nnd der Turnwüthige einer nicht geringen Gefahr ausgesetzt. Man muß das Herz beim Turnen schlagen fühlen, und dabei eben stärkt sich der Herzschlag; doch nicht ungebührlich lange und nicht ungebührlich stark! Zwischen allen Uebungen ist eine Pause zu machen, in welcher Lunge und Herz wieder zur

Ruhe kommen. Außerdem ist sehr gefehlt; und das Turnen soll deshalb, wie ich früher schon bemerkte, nicht ohne einige Sachkenntniß betrieben werden. — Wichtig ist aber auch

Zweitens, daß der Inhalt des Herzens, das Blut, in Ordnung erhalten werde. Dazu gehört 1) daß es in gehöriger Menge vorhanden sei, nemlich nicht zu wenig und nicht zu viel, und 2) daß es von der gehörigen Beschaffenheit sei, nemlich nahrhaft, leichtflüssig und rein.

Elfter (131) Brief.

Die Blutarmuth.

ist das herrschende Uebel unserer Zeit, und so wollen wir ganz gründlich zu Werke gehen und A. die Ursachen, B. die Folgen, C. die Kennzeichen der Blutarmuth und D. auch die Art und Weise, ihr vorzubeugen, einzeln ausführen.

A. Die Ursachen der Blutarmuth sind so ziemlich bekannt:

1) Seitdem nemlich die Kartoffeln (oder Erdäpfel)

mit ihrem gar schwachen Ernährungsgehalt in Europa gegessen werden, können eine Menge Menschen, die früher an der Stelle, wo sie wohnen, verhungert wären, leben, aber auch gerade nur leben. Es ist ein armes, blutarmes und deshalb auch blutarmes Leben. Das ist die Blutarmuth unter den Armenkindern, und es gibt ganze halbe Landstriche, welche ein blutarmes Geschlecht fort und fort beherbergen, z. B. große Fabrikbezirke und Bergbaubezirke, wie in England und Frankreich, besonders auch in Deutschland, z. B. im sächsischen Erzgebirge und in Schlesien.

2) Aber auch die Kinder der Reichen leiden zu einem großen Theil an Blutarmuth, weil das ewige Lernen von früh bis in die Nacht in unserer an Lernstoff so reichen Zeit diesen armen Kindern der Reichen Essen und Trinken, Spielen und Schlafen verkümmert. Man sehe nur diese mit Lesen, Schreiben und Rechnen, mit Musik und Französisch schon vor der Schulzeit geplagten Kindlein; ferner diese größern Kinder, welche außer ihren 32 öffentlichen Lehrstunden noch andere 32 Stunden „in die Lehre", d. h. in Privatstunden wandern, der häuslichen Peiniger, wie da sind Repetitoren, Instruktoren und Informatoren, gar nicht zu gedenken; man sehe endlich

unsere Jünglinge und Jungfrauen, wie sie mit Aufgaben, die für Universitätsprofessoren gar nicht übel wären, abgehetzt werden: und man wird sich über die Blutarmuth auch der höhern Stände nicht wundern. Alles wird verfrüht, Alles zu früh angefangen: Lesen und Schreiben, Musik und Französisch, Algebra und Lateinisch, Kettenrechnung und Kurszettel, Baukunst und Chemie wenigstens um zwei Jahre zu früh auf die Stundenpläne gesetzt, wie sollte der Körper nicht erschöpft werden? Von solcher Ueberladung wußte das Mittelalter, wußte noch das vorige Jahrhundert nichts, weil ein guter Theil unserer heutigen Wissenschaft und Kunst damals noch unentdecktes Land war; aber dafür zog man damals Jünglinge und Männer heran, welche in eisernen Rüstungen fochten, die ein junger Mann heutzutage nicht einmal tragen kann, und die mit Schwertern dreinschlugen, welche heutzutage ein junger Mann nicht einmal erheben kann. Das ist durchaus nicht die Schuld der jungen Leute, sondern derer, welche sie erziehen, sowie endlich nicht verschwiegen werden darf, daß

3) sehr viele Kinder heutzutage sogleich blutarm geboren werden. Wie die Männerwelt früher eine andere war, als jetzt, so auch die Frauenwelt. Soll

es daher besser werden, so müssen wir zuerst und vor Allem unsere Mädchen besser erziehen, die armen, geplagten Mädchen aus dem ewigen Lernen ausspannen, müssen sie nicht blos für den kurzen Brautstand — an den man nur allzu oft denkt — mit den verschiedensten Wissenschaften und Künsten schmücken und putzen, sondern auch für den langen Ehestand — an den man vielleicht allzu selten denkt — körperlich tüchtig machen, ausstatten und gleichsam ausrüsten.

B. Die Folgen der Blutarmuth sind bei kleinen Kindern gewöhnlich ein baldiger Tod, indem das schlechtgenährte Lämpchen oder Lichtlein verlöscht. Das Blut ist ja der Acker, auf welchem Alles wachsen muß; das Blut schafft und erhält ja doch Alles im Körper bei seinem ewigen Kreislauf, und bleiben solche Kinder am Leben und auch später noch blutarm, so bleibt der Knochen ein armseliger Knorpel, die Haut wird bleich und blaß, das Fleisch mürbe und zusammengefallen, die Muskel schlaff, namentlich auch der Pulsschlag schwach, oft aber auch sehr unregelmäßig und sehr stark, weil die schwächlichen Herzmuskeln nicht einmal das bischen Blut bewältigen können; so schmilzt ferner das Hirn zusammen, wie so viele sechsjährige Wunderkinder im zwölften und dreizehnten

Jahre sehr gewöhnliche und sogar halb blödsinnige Kinder werden; so sind die schlechternährten Nerven sogenannte schwache Nerven, und die Kinder selbst sind sogenannte nervöse Kinder, eigensinnig, weinerlich, zum Lernen unlustig, von widernatürlichen Gelüsten geplagt, oft aufgeregt und gereizt, daß die Wangen hochroth werden, und daß die schlechternährten, dünnen Wände der Blutgefäße das bischen unruhige Blut nicht fassen können und, wie bei alten Leuten, bersten und sich ergießen. Viele dieser Erscheinungen sind, wie man sieht, von der Art, daß sie uns zu großen Irrthümern verleiten können; denn Herzklopfen, hohe Röthe der Wangen und vieles Bluten aus der Nase oder sonst im Körper können ja glauben lassen, daß das blutarme Kind zuviel Blut habe, und in der That sind die Erscheinungen bei blutarmen Menschen sehr gewöhnlich so, wie bei den sogenannten vollblütigen Menschen. Wieviel dann erst, wenn die Angehörigen auf diesen Irrthum gerathen sind, gefehlt wird, läßt sich von selbst begreifen. Verzeihlich ist's wenigstens, wenn der Laie glaubt, dem armen Kinde müsse zur Ader gelassen werden. Um so nothwendiger ist's,

C. die Kennzeichen der Blutarmuth zu wissen. Ist sie zur Krankheit geworden, nun so ist sie

1) Bleichsucht, und die blendend weiße Farbe des Gesichts, welche keinen Tropfen Blut verräth, läßt auch keinen Zweifel übrig. Man hat sich jedoch hier zu hüten,

a) daß man nicht auch eine fahle, gelbe Haut für ein Abzeichen der Blutarmuth nimmt; denn blutreiche Kinder haben oft eine sehr derbe Lederschicht unter den verschiedenen Schichten, aus denen unsere Haut besteht, und es kann in diesem Falle das oft sehr reichliche Blut nur nicht kräftig durchscheinen. Ebenso hat man sich zu hüten, daß man nicht umgekehrt

b) die großen blauen Adern, welche bei manchen Personen hoch über die Handknöchelchen, aus blendend weißer Haut sich erheben, für Blutreichthum hält. Solche Hände sind oft sehr schön anzusehen, werden oft auch in Romanen als besonders schön geschildert, gelten auch sonst im gewöhnlichen Leben als besonders zart, fein und vornehm. Für den Sachverständigen sind sie aber durchaus keine willkommene Erscheinung, so gern sie vielleicht auch der Maler malt. Die rechten Adern müssen straff und stramm und mit Fleisch umgeben daliegen, dürfen sich aber nicht langweilig und faul in der schlappen,

dünnen Haut herumschieben lassen, mag diese Haut auch noch so schön marmor- und alabasterweiß sein. Solche Menschen sind blutarm, und dieses Weiß der Haut ist ein niederer Grad, ein Anfang der Bleichsucht. — Doch wie viele sind blutarm und leiden sehr empfindlich durch die Blutarmuth, ohne halb oder ganz bleichsüchtig zu sein, und so müssen wir auch für solche ein sicheres Kennzeichen finden; dies ist

2) auf den Lippen und überhaupt in der Haut, welche den Mund auskleidet, sowie in den Augenwinkeln und überhaupt in der Haut, welche die Augenlider auskleidet, zu finden. Ist diese Haut nicht kräftig roth gefärbt, dann ist das Kind blutarm; denn dieses Gewebe ist so fein und zart, daß es sicherlich roth ist, und zwar dunkelroth, wenn genug Blut im Körper ist. Man stülpe also die Lippen oder Augenlider ein wenig um; da sieht man bald, ob unser Kind Vollblut ist, oder nicht, und der Vater und die Mutter, welche sagen können: Unser Kind ist Vollblut, mögen sich nur freuen. Sprechen wir doch schon bei unsern Hausthieren mit aller Achtnng vom Vollblut, wieviel mehr bei unsern Kindern.

D. Und so hätten wir uns schließlich noch zu fragen: Wie ist der Blutarmuth bei unsern Kindern vorzubeugen? Denn wie sie zu heilen ist, habe ich als Nichtarzt nicht zu untersuchen. Da ich oben die Ursachen der Blutarmuth bezeichnet habe, so beantwortet sich die Frage nach der Art und Weise, sie zu verhüten, ganz von selbst.

1) Man ernähre seine Kinder gut, d. h. man gebe ihnen so zu essen und zu trinken, wie ich oben bei den Nahrungsmitteln ausgeführt habe; denn guter Speisebrei im Magen gibt guten Ernährungssaft in den Därmen, und guter Ernährungssaft in den Därmen gibt reichliches Blut in den Adern

2) Man gebe seinen Kindern Jahr aus Jahr ein die nöthige Erholung durch Spiel und die nöthige Ruhe im Schlaf. Ich komme darauf ganz ausdrücklich beim Hirn zurück; deshalb wiederhole ich hier nur den alten Satz: Bei der Thätigkeit nutzen wir uns ab und sterben wir ab, in der Ruhe erneuern wir uns und wachsen wir nach. Ruhe ist also nicht blos die erste Bürgerpflicht im Staate, sondern ist auch eine der ersten Eltern- und Lehrerpflichten in Schule und Haus. Die Kinder brauchen ja deshalb nicht müßig zu sein; denn Müßiggang ist freilich aller

Laster Anfang. Sie sollen nach der Arbeit spielen, wie die Erwachsenen ja auch nach der Arbeit spielen; und wer schöne Spiele für Kinder erfindet oder schön mit ihnen spielt, ist ein großer Wohlthäter der Kinderwelt. Gewöhnlich brauchen aber die Kinder gar nicht die Erwachsenen zu ihren Spielen uud sind schon froh und glücklich und selig, wenn ihnen nur die grausamen Erwachsenen Zeit und Raum zum Spielen gönnen. Das Uebrige besorgen sie dann schon selbst, sind auch, wenigstens die echt kindlichen Kinder, gar nicht um Spiele verlegen. Uebrigens habe ich oben nicht umsonst hinzugesetzt: Jahr aus Jahr ein. Man gebe den Kindern Jahr aus Jahr ein Zeit zur Erholung und Ruhe. Denn zu billigen ist's sicherlich nicht, wenn man die Kinder, wie es in England und Frankreich und auch anderwärts (Oesterreich) geschieht, neun und zehn Monate lang mit Geistesarbeit vollständig überladet und diesen abgehetzten und heruntergekommenen Kindern nach so langer Plackerei dann zwei bis drei Monate — in Zahlen: 2—3 Monate — völlige Schulfreiheit gibt, wo sie nur spielen und ruhen sollen. Denn auch der Ruhe und des Spiels wird man überdrüßig, und dann entsteht Müßiggang, und Müßiggang ist aller Laster Anfang.

Also oft Schulfreiheit, damit die Kinder oft gründlich ausruhen und gründlich sich erholen; aber niemals lange Schulfreiheit. Es laufen bei jenem Verfahren zwei sehr kräftige Irrthümer mit unter, die ich hier nicht verschweigen darf: a) Man glaube doch ja nicht, daß unsere Kinder, wenn sie lange so vollgestopft werden, große Fortschritte machen. Sie lernen viel, aber sie behalten nichts. Man ist aber nicht gelehrt, wenn man viel lernt, sondern man ist gelehrt, wenn man viel behält. Fast lächerlich ist es oft, zu vergleichen, wie ungeheuer viel die Kinder in zehn Jahren lernen, und wie blutwenig sie am Ende wissen und können. b) Der andere Irrthum ist, daß all der Schaden, den unsere Kinder bei neun- bis zehnmonatlicher Ueberladung an ihrem Leibe erleiden, in zwei- bis dreimonatlicher Ruhe und beziehentlich Faullenzerei wieder gutgemacht werden könne. Ein einmal geknicktes Rohr bleibt sehr oft geknickt, der Gärtner mag es heften, binden, stützen, wichsen, soviel er will; es bleibt geknickt, und die Pflänze verkümmert, verkrüppelt, oder geht ganz ein.

3) Eine sehr wichtige Ursache der Blutarmuth habe ich übrigens oben noch verschwiegen, weil sie, Gott sei Dank! nicht gerade allgemein verbreitet ist;

es sind das nemlich die geschlechtlichen Verirrungen und heimlichen Sünden der Kinder. Bemerken also Väter und Mütter, daß in ihrem Lande — die Länder sind hierin außerordentlich verschieden, wie ich das hier nicht weiter ausführen kann — oder in ihren Kreisen diese Sünden vorkommen, nun so haben sie ihre Kinder sehr aufmerksam zu beobachten, ihre abgelegte Wäsche gewissenhaft nachzusehen und dem Hausarzte ohne Scheu jede Wahrnehmung mitzutheilen. Denn sich schwächen heißt eben nichts Anderes, als seine Kraft mit frevelnder Hand vergeuden und sich blutarm machen.

Die Vollblütigkeit,

als Uebermaß des Blutes und Gegensatz zu der Blutarmuth, ist, wie ich offen gestehen will, für mich ein sehr unbequemes Kapitel, weil ich keinen rechten Glauben an das, was man gewöhnlich Vollblütigkeit nennt, habe. Zwar gibt es eine Ueberernährung einzelner Körpertheile, wie z. B. oben von allzu großem Herzen und allzu fetter Leber gesprochen worden ist; doch dies setzt nur voraus, daß durch allzu starke Reizung dieses Körpertheiles eine allzu starke Ernährungsthätigkeit an dieser Stelle eingetreten ist, wie z. B. Pflanzen und Bäume durch

den Stich von Insekten oder sonst durch Stiche und Einschnitte zu Auswüchsen kommen. *An diesen Stellen*, wie bei allen entzündeten Stellen, häuft sich dann das Blut, und es ist deshalb *nicht zuviel Blut überhaupt* da. Auch finden sich für das Uebermaß des Ernährungssaftes so viele und so starke Abzugskanäle in den Lymphgefäßen, die eben nur dazu bestimmt sind, den Ueberschuß oder das sogenannte weiße Blut in sich aufzunehmen, und es scheidet überdies der Körper zuviel essender Personen so ganz nachweislich eine so große Menge nahrhafter Stoffe wieder aus, daß wenigstens nicht leicht *vollblütige Kinder* vorkommen dürften. Haben unsere Kinder Blutanhäufung oder sogenannte Kongestionen an gewissen Stellen, so ist es sicherlich weit seltener *Blutüberfluß*, als vielmehr 1) das obengenannte Herzklopfen, Blutfließen und Wangenroth der *Blutarmuth*, oder 2) ein fehlerhafter Zustand der *Blutgefäße*, welche z. B. durch *Kälte* an einzelnen Stellen des Körpers genöthigt werden, sich zusammenzuziehen und dadurch den Blutumlauf zu hemmen. So können viele Knaben und Mädchen bei sehr frischer oder gar kalter Luft den ganz blosen Hals nicht vertragen, weil sich an dieser kalten Stelle dann das

Blut, das vom Herzen stark in den Kopf hinaufgetrieben wird, beim Herabsteigen staut und ansammelt. Mit einem Halstüchlein ist dann der angeblichen Vollblütigkeit abgeholfen, wenn man sich sonst nur entschließt, die beliebte Abhärtung oder sogenannte harte Gewöhnung seiner Kinder, mit welcher man so gern ein wenig prahlt, der Gesundheit seiner Kinder zum Opfer zu bringen. Es versteht sich von selbst, daß dies nur eine Ausnahme von der großen Regel bei Kindern ist: Kopf kühl (keine Pelzmützen!), Hals blos, Füße warm. — Auch ist mir die Mode sehr verdächtig, seine kleinen Kinder nach Art der Bergschotten mit blosem Knie und bloser Wade einhergehen zu lassen. Auch so ein Stückchen elterliche Eitelkeit! Bequem ist's wenigstens nicht für das Blut, durch warme und kalte Stellen des Körpers gleich schnell seinen Kreislauf zu machen, und wahrscheinlich ist es — obschon ich im Augenblick bestimmte Thatsachen nicht anführen kann — daß diese Mode ungesund und schädlich ist. Endlich legt man oft wohl auch als Vollblütigkeit aus, was 3) die Folge einer fehlerhaften Beschaffenheit des Blutes selbst ist, und dies führt mich auf den zweiten Haupttheil unserer Blutfrage, nemlich auf die rechte

Beschaffenheit des Blutes.

Auf die Frage: Wie muß daß Blut beschaffen sein, habe ich oben geantwortet: 1) nahrhaft, und das hierzu Nöthige ist bei den Nahrungsmitteln in der Abtheilung über Magen und Darm beigebracht worden; ebenso 2) dünn und leichtflüssig, was bei Gelegenheit des Fettes und Wassers oben ebenfalls zur Sprache gekommen ist und sogleich noch nebenbei weiter zur Sprache kommen wird. Endlich die dritte Antwort lautet: 3) das Blut muß auch rein erhalten werden. Dies ist ein sehr umfänglicher, wichtiger und auch sehr anziehender Gegenstand; Schade nur, daß die Wissenschaft über die Blutkrankheiten, welche in Folge der Blutverunreinigung und Blutvergiftung entstehen, noch viel zu wissen übrig gelassen hat. Das, was hierin feststeht, muß aber bei der leiblichen Pflege der Kinder um so mehr in Betracht kommen, als wir gerade hier den gefährlichsten Erkrankungen vorzubeugen haben.

Die Verunreinigung des Blutes

findet zunächst ganz unmittelbar und geradenwegs Statt, wenn das Blut mit gewissen Giften und Eiterstoffen in Berührung kommt. Es gibt

nemlich Gifte, welche im Blute nichts schaden, aber im Magen verderblich werden, und umgekehrt auch solche, welche im Magen nichts schaden, aber im Blute verderblich werden, Letzteres um so mehr, als kein Mittel vorhanden ist, das Gift etwa so, wie man den Magen durch Erbrechen reinigt, aus dem Blute zu entfernen. Unsere Kinder sind daher darauf aufmerksam zu machen, 1) daß auch bei kleinen Verwundungen, welche Blutung nach sich ziehen, gewisse Dinge, namentlich Eiter und Fäulniß, sorgfältig vermieden werden müssen, und man erzähle seinen Kindern nur einen von den immerhin nicht seltenen Fällen, wo Aerzte beim Oeffnen eines Leichnams sich leicht ritzten, und indem sie von der Flüssigkeit, die am Messer war, etwas ihrem Blute mittheilten, in sehr kurzer Zeit ihr Versehen mit dem Tode büßten. Ebenso müssen unsere Kinder wissen, 2) daß unsere Lippen, und zwar nicht blos im Winter bei kalter Luft, sondern fast immer da oder dort ein wenig aufgesprungen oder auch sonst etwa beim Essen verletzt sind und daher dergleichen Gift aufnehmen können, welches zwar dem Magen nichts thun, das Blut aber arg verunreinigen würde. Es müssen deshalb auch die Jünglinge gewarnt werden, an

öffentlichen Orten nicht ohne weitere Umstände aus Pfeifen zu rauchen, deren Besitzer ihnen vielleicht gänzlich unbekannt sind.

Das ist die unmittelbare Verunreinigung oder Vergiftung des Blutes; nicht minder wichtig ist die mittelbare Verunreinigung durch Vernachlässigung A. der Haut, B. der Lunge, C. der Leber und D. der Nieren. Ich muß hier zum größten Theil an Früheres mich anschließen und bitte deshalb, Wiederholungen zu entschuldigen.

Zwölfter (132) Brief.

A. Die Haut.

Was die Haut betrifft, so wissen wir von früher, das der eingeathmete und mit und in dem Blute durch den Körper kreisende Sauerstoff das Alte und Abgestorbene in den Geweben und Gebilden des Körpers, die Mauserschlacken, verbrennen und zunächst durch Haut und Lungen in wässeriger Gestalt, nemlich als Dunst oder Ausdünstung, ausscheiden soll. Dazu gehört nun, 1) daß das Blut selbst

durch fleißige und kräftige Bewegungen, wie die Heilgymnastik sie vorzeichnet, bis in die äußersten und feinsten Gefäße, also bis in die Haut selbst, durchgedrückt wird. Geschieht dies, so fühlt sich zum Zeichen, daß jener Verbrennungsprozeß glücklich von Statten gegangen ist, die Haut des Turners und der Turnerin warm und ein wenig feucht an. Denn schwitzen soll man beim Turnen nur ausnahmsweise, wie schon die alten Aerzte einen ganz gelinden, mäßigen Schweiß bei der Bewegung empfehlen, modicum excitare sudorem. — Ferner gehört dazu, 2) daß die Haut selbst geöffnet, weich und dehnbar sei, damit sie für die Stoffe, welche durch sie hindurch aus dem Körper austreten sollen, durchgängig bleibe. Unsere Haut ist also für das Blut von der alleräußersten Wichtigkeit, und um die Haut schön weich und warm, schön offen und dehnbar zu erhalten, dazu gehört, wie ich oben schon sagte, a) das Durchdrücken des Blutes und Sauerstoffs in Folge turnerischer Bewegungen; aber auch b) fleißiges Abreiben der Haut, damit die Talgdrüsen der Haut sich nicht verstopfen, und c) fleißiges Wechseln der Wäsche, damit diese Wäsche zur Aufnahme der Unreinigkeit geschickt und eben nicht

schon unrein sei. Man übertreibt dies oft und reizt durch allzu häufigen Wechsel der Wäsche und die damit verbundene Kälte nicht selten übermäßig die Hautnerven. Diese Uebertreibung kommt aber freilich bei dem folgenden Punkte noch viel häufiger vor. Es gehört nemlich zu den Reinigungsmitteln der Haut natürlich und vorzüglich auch d) das Waschen und Baden, und da offenbar laues und warmes Wasser viel eindringlicher ist — Wärme dehnt aus, Kälte zieht zusammen — so hat man zuletzt statt des warmen Wassers auch heiße Wasserdämpfe genommen, die sogenannten Dampfbäder. Nun, ich werde ihnen an sich durchaus nichts Böses nachsagen; aber ohne ärztlichen Beirath sollte man doch nicht ein so starkes Mittel auf eigne Faust gebrauchen, zumal wenn man es oft anwendet, vielleicht so oft, daß es scheint, als wolle man seine Haut am lebendigen Leibe zu Leder verarbeiten lassen. Oder halten diese wüthenden Liebhaber des Dampfes den menschlichen Leib für einen alten, schmutzigen Fecht- oder Reithandschuh? Doch da wir es noch nicht so weit gebracht haben, daß man auch die Kinder um jeder Kleinigkeit willen ins Dampfbad schickt, so will ich diesen Gegenstand hier fallen lassen und

mich zu der entgegengesetzten Uebertreibung wenden, zu dem übermäßigen Gebrauch der kalten Waschungen und Bäder.

Es waltet hier genau dasselbe Mißverständniß ob, das ich bei dem Magen und Darm hinsichtlich des Kaltwassertrinkens gerügt habe. Dort hieß es: Der Speisebrei muß dünn und leichtflüssig sein, folglich sollen wir viel Flüssigkeit in den Magen und Darm führen; da aber die Kälte die Magen- und Darmnerven auf heilsame Weise reizt und belebt, so trinkt man das ganze viele Wasser, das Magen und Darm brauchen, eiskalt und gibt dabei durch diese Uebertreibung den Nerven einen so tüchtigen Stoß, daß sie oft kurze Zeit nachher, wenn auf die gewaltsame Anspannung eine ebenso starke Abspannung folgt, gefährlicher erkranken, als Magen und Darm zuvor erkrankt waren. Ganz gleich heißt es nun hier: Zur Gesundheit der Haut gehört häufiges Waschen und Baden, also viel Wasser; da aber kaltes Wasser die Hautnerven recht heilsam reizt und belebt, nun so wollen wir doch gleich alle die vielen Waschungen und Bäder kalt ausführen, und zwar je kälter je besser. Man verwechselt also auch hier zwei ganz verschiedene Dinge, nemlich die Reinigung der Haut durch das

Wasser und die Reizung der Hautnerven durch die Kälte. Dabei übersieht man ganz, daß kaltes Wasser die Talgdrüsen und Durchgänge oder Poren der Haut zusammenzieht, also nicht reinigt und nicht öffnet, und daß man durch die viele Kälte — genau, wie oben beim Wassertrinken — zugleich seinen Nerven einen solchen Stoß gibt, daß sie oft kurze Zeit nachher, wenn auf die gewaltsame Anspannung eine ebenso starke Abspannung folgt, gefährlicher erkranken, als die Haut zuvor erkrankt war. Das mißverstandene Heilmittel ist dann schlimmer, als die zu heilende Krankheit selbst; denn diese armen, gefolterten und gequälten Nerven rächen sich dann für die erlittenen Plackereien und Mißhandlungen sehr empfindlich. — In der heißen Jahreszeit sollen also unsere Kinder kalt baden, damit die soviel schwitzende Haut sich wieder etwas zusammenziehe; aber nur einmal des Tags dürfen sie kalt baden. Mehr schadet nicht allein der Haut, sondern mehr noch den Hautnerven. Und wie nun die Witterung kühler und die Hautausdünstung damit geringer wird, so muß auch das kalte Baden immer seltner werden und bald ganz aufhören. Kalte Waschungen sind im Winter dafür anzuwenden, und auch diese nur flüchtig

und nicht einmal täglich, geschweige denn täglich zweimal, wie es die Kaltwasserwüthigen vielleicht empfehlen. Ich erinnere mich, daß mir einmal eine Mutter klagte: „Mein Knabe ist doch auch gar zu nervenschwach; ich wasche ihn täglich Abends vor dem Zubettgehen über und über mit kaltem Wasser, und ebenso früh, wenn er aufsteht; und gleichwohl schläft er höchst unruhig und ist auch am Tage bei jeder Gelegenheit mit Zittern und Zagen, mit Weinen und Winseln bei der Hand." Ich antwortete ihr: „Verehrteste Frau, wenn Ihr Kind sehr nervenschwach ist, so dürfen Sie es nie anders, als mit lauem Wasser, waschen; denn die Kälte regt und stachelt die Nerven auf, eine Kraft aber, die man aufreizt und erregt, nutzt sich dadurch ab, und so muß Ihr Kind durch jede kalte Waschung nur schwächer werden. Vor Allem also schonen und sparen Sie die noch vorhandene geringe Kraft, indem Sie sie gar nicht erregen, und darnach nähren Sie dieselbe Kraft durch gutes Essen und Trinken, halten dabei das arme Kind immer hübsch warm, wie die Gärtner auch thun, indem sie ihre zarten und schwachen Pflänzchen nicht mit kaltem Wasser begießen und nicht an die kalte Luft tragen, und gönnen endlich auch dem guten Kinde

recht viel Ruhe und besonders viel Schlaf; denn in der Ruhe, und besonders im Schlaf, sammelt sich die Kraft und erzeugt sich frische Kraft." Mein Rath wurde treulich befolgt, und Eltern und Lehrer haben an dem Knaben später noch viel Ehre und Freude erlebt. Er wußte bald nichts mehr von schwachen Nerven und ist jetzt ein tüchtiger Landwirth. — Was unsere ganz kleinen Kinder betrifft, so sind sie bis zum vierten Jahre wo möglich täglich, und zwar immer lau, niemals kalt, zu baden.

Doch ich kehre zu dem Blute zurück, das sich wie wir gesehen haben, durch die Haut reinigen muß, und füge jetzt zum Schluß noch ein Verzeichniß aller der saubern Stoffe, welche durch die Haut entweichen müssen, bei; es sind: Wasser, Ammoniak, Essigsäure, Buttersäure, Kohlensäure und Stickstoffgas. Saubere Stoffe in der That! und wer sie nicht als Sachverständiger kennt, mag sich nach dem Schweiß der Menschen, namentlich mancher Menschen, einen ungefähren Begriff von ihnen machen. Wie schlecht muß also die Luft werden, wo viele Menschen, z. B. viele Kinder in einem Klassenzimmer, eingeschlossen beisammen sind! Und wie schlecht umgekehrt das Blut, wo solche Dinge nicht kräftig und flott aus-

gestoßen werden! Hat es doch Naturforscher gegeben, welche die Absicht des Schöpfers bei Erschaffung so mancher garstiger und lästiger Insekten darin fanden, daß dieses Ungeziefer die unreinlichen Menschen durch seinen Biß oder Stich zwingen solle, sich zu reiben und zu kratzen, und so die Mauserung der Haut mit Gewalt herbeiführen werde.

Ungefähr halb soviel, als die Haut, scheidet an schlechten Stoffen

B. die Lunge

aus dem Blute aus. Daß in den beiden Lungen mit dem Blute etwas Wichtiges dieser Art vor sich geht, sieht man dem Blut selbst an: das in die Lungen einströmende Blut ist dunkelroth, das ausströmende Blut hellroth. In der Unzahl von unendlich kleinen Bläschen und Zellen — die man auf 1800 Millionen berechnet — hat das Blut einen guten Theil der Mauserschlacken des ganzen Körpers abgelegt, sich selbst dadurch gereinigt und erscheint nun erst wieder hellroth. Ist die Lunge verkühlt oder erkältet worden, so ist sie zu dieser wichtigen Verrichtung unfähig geworden, und wir haben deshalb die Kinder zu ermahnen, ihre Lungen nicht z. B.

durch scharfes Laufen gegen den Wind oder andere übermäßige Körperarbeit zu sehr anzustrengen; ja, es wird gut sein, den Kindern zu Hause und in der Schule die Zartheit des Lungengewebes einmal recht anschaulich zu machen, damit sie sich hübsch schonen, auch wenn keine Erwachsenen bei ihnen sind.

In einem Stücke jedoch ist die Lunge noch weit wichtiger, als die Haut. Die Haut nemlich kann nur von dem Blute nehmen, und zwar soll sie das Schlechte aus dem Blute nehmen; sie kann aber dem Blute weder Gutes noch Schlechtes geben, da durch die verschiedenen Hautschichten, Oberhaut, Hornhaut, Lederhaut u. s. w., nicht leicht etwas bis auf das Blut durchdringt. Wenigstens unser Einer wird nur bis auf die Haut naß, die Franzosen schon bis auf die Knochen, und andere Nationen gar bis auf die Seele. Durch die Haut dringt also nichts bis in das Blut; wohl aber durch die Lunge. Sie nimmt dem Blute mit jedem Mal Ausathmen einen guten Theil schlechte Stoffe; sie kann ihm aber auch bei jedem Mal Einathmen viel, sehr viel Schlechtes geben. Wenn wir z. B. unsere Kinder Jahr aus Jahr ein an großen schmutzigen Pfützen spielen, in der Nähe der heimlichen Gemächer und

übelriechenden Ställe schlafen lassen; wenn wir ihnen vielleicht nur acht Tage lang erlauben, auf Wiesen und Feldern, welche lange überschwemmt waren, oder in der Nähe von Rasenplätzen, welche mit Dünger überführt worden sind, ihr Wesen zu treiben, so athmen sie schlechte Stoffe ein, vergiften innerhalb der Lunge ihr Blut, bekommen auf einige Tage Fieber, das man sich nicht zu erklären weiß, und werden wohl gar vom kalten Fieber befallen. Diese Wechselfieber, in unsern Gegenden meistens noch sehr harmlos, werden in andern Ländern, wie z. B. Ungarn und Italien, schon viel schlimmer und sind in solchen Ländern, wie das französische Cayenne und das holländische Java, geradezu mörderisch, und wünschen wir Einem, er möge sein, wo der Pfeffer wächst, also etwa in Batavia, so wünschen wir ihm in der That etwas sehr Schlimmes. Solche Fieber, wie sie dort herrschen, sind schon unser Typhus und Nervenfieber, welche ja auch bei uns eingeathmet werden. Und zwar kommt der Name Nervenfieber hier zum dritten Male vor und bezeichnet auch hier wiederum eine Blutkrankheit, nemlich hier eine Blutvergiftung, welche von außen kommt; da aber derselbe Name später noch einmal bei den Nerven

selbst auftreten muß, nemlich als wirklich selbstständige Nervenkrankheit, so bitte ich meine geehrten Leser und Leserinnen, bis dahin diesen Namen eben nur wie eine alte, abgegriffene Münze, deren Werth man blos errathen muß, anzusehen.

Im Ganzen sehen wir, daß überhaupt gesunde Menschen, und vornehmlich unsere Kinder, welche gewöhnlich gesünder sind, als die Erwachsenen, von solchen schlimmen Einathmungen weit seltner böse Blutfieber davontragen, als man erwarten sollte. Es sterben zwar auch Kinder von acht bis zehn Jahren am Typhus und sogenannten Nervenfieber, und zwar dann, wenn sie eine solche Krankheit haben, oft außerordentlich schnell; doch im Allgemeinen ist das Verhältniß dieser Krankheitsfälle sehr günstig für die Kinderwelt. Daraus nun schließe ich, daß,

1) wenn wir uns unser Blut durch den Genuß von vielem Wasser, wie die Kinder, recht flüssig und dünn erhalten, kalte Fieber, Wechselfieber, Typhus und ähnliche Blutkrankheiten uns nicht leicht befallen werden. Denn das Blut ist nun einmal gewohnt, alles Schlechte und Schädliche mit vielem Wasser, z. B. Schweiß, auszuscheiden. Man kann dies unter Anderm auch bei der bösen asiatischen Brechruhr,

die doch ebenfalls eingeathmet wird, beobachten, indem sie den bösen Stoff im Blute mit soviel Wasser ausscheidet, daß das Blut selbst ganz dick wird. Und wie nun bei derselben Brechruhr reichliches und warmes Wassertrinken bekanntlich sehr gute Dienste thut, so möchte ich den Personen, welche sich vor jenen Fiebern sicherstellen wollen, rathen, durch reichliches und warmes Wassertrinken dem Blute das Ausscheidungsgeschäft zu erleichtern, Eltern und Lehrern aber (und sogar gewissen Lehrerkonferenzen) aus demselben Grunde recht ernstlich widerrathen, das fleißige Wassertrinken unserer Kinder zu verdammen und recht geflissentlich zu unterdrücken. — Auf der andern Seite müssen wir nun aber auch der Lunge etwas zumuthen, denn sie wahrscheinlich,

2) die Lunge, ist nicht ganz in Ordnung, wenn sie dergleichen eingeathmete Krankheitsstoffe lange in sich birgt und nicht bald wieder kräftig ausathmet. Sie ist jedenfalls matt und leidend, behält das Unsaubere träge in sich und nöthigt es so dem Blute gleichsam auf. Deshalb lerne schon das Kind in seiner Schule, wie man tief einathmet und kräftig ausathmet, und das setze der Erwachsene so fort, damit er alles Faule und Schlechte beizeiten,

und zwar durch ganz mechanischen Druck, aus der Lunge heraustreibt und nicht bis ins Blut gelangen läßt. Wichtig, sehr wichtig wäre in dieser Hinsicht eine gute Turnerstatistik, nemlich eine Uebersicht aller jener Blutfieberfälle in einer Stadt oder in einem ganzen Lande mit Angabe derjenigen Ziffer, welche auf die Turner und Turnerinnen käme. Diese Ziffer, verglichen mit der Ziffer der Turner und Turnerinnen überhaupt, könnte wohl gewisse Schlußfolgerungen zulassen.

Dreizehnter (133) Brief.

C. die Leber

ist ein drittes Reinigungswerkzeug, gleichsam eine dritte Reinigungswerkstatt für das Blut, indem, wie schon früher bemerkt worden ist, das, was die Leber aus dem Blute absondert, nur alte Mauserschlacken des Körpers sind, die dem Blute selbst nur eine Last und Beschwerde sind, innerhalb der Leber aber zu einer kostbaren Flüssigkeit, nemlich zu der Galle verarbeitet wird. Wer also seine Leber durch äußern Druck,

mit Kleidern, Bändern, Schnürleibern, Riemen u. dgl. m. verkrüppelt und durch allzu spärliches Wassertrinken verkümmern läßt, thut sich doppelten Schaden, 1) indem er seinem Blute nicht das Schlechte nimmt und 2) auch seiner Verdauung nicht das Nöthige, nemlich die Galle gibt; wie es ähnlich oben bei der Lunge hieß, 1) daß sie ebensowohl dem Blute den bösen Kohlenstoff nimmt, als auch 2) demselben Blute den guten Sauerstoff gibt.

Bleibt die Galle im Blute, weil die Leber nichts taugt, nun so ist das Blut unrein; wir haben da eine Blutvergiftuug durch die Galle, welche wiederum Nervenfieber genannt wird, wie sich endlich auch noch durch die schlechte Beschaffenheit

D. der Nieren

eine Blutvergiftung durch den Harnstoff bilden und ebenfalls Nervenfieber erzeugen kann. Denn die Nieren sind die vierte Reinigungswerkstatt oder Reinigungskammer für das Blut, indem sie aus dem Blute den sogenannten Harnstoff absondern und mit vielem Wasser auf dem natürlichen Wege ausscheiden. Nicht immer bringt eine solche Blutvergiftung durch Harnstoff hitzige und böse Blutfieber hervor, sondern

das Blut reinigt sich von diesem Stoff bei manchen Menschen auch anderwärts im Körper, nemlich in den Gelenken an den Muskeln, und das nennen wir Gicht. Da vieles Wasser mit Zucker, sowie saure Speisen, die Thätigkeit der Nieren trefflich unterstützen, so finden wir bei starken Zuckerwasser-Trinkern und bei den Liebhabern des gewässerten Weißweins, der immer säuerlich ist, gewöhnlich sehr reines Blut, volle Backen und weiße, schöne Haut oft bis in das späteste Alter, ein Beweis mehr dafür, daß jene schon früher erwähnte Behauptung, der Zucker sei unsern Kindern schädlich, durchaus unbegründet ist. Wenn nur die armen Leute ihren Kindern mehr Zucker kaufen könnten!

Und so wüßten wir denn jetzt haarklein, wie das Blut rein zu schaffen und rein zu erhalten ist. Man halte nur seine Haut, seine Lungen, seine Leber und seine Nieren in voller, flotter Thätigkeit und guter Ordnung, so ist „der Acker, auf dem Alles bei uns wachsen muß", gut bestellt. Dieser Acker ist das Blut.

Damit verlassen wir jetzt Herz und Blut und steigen wieder zurück in die Bauchhöhle, wo wir weiter noch

die Milz

finden, welche, wie es scheint, ebenfalls mit der Blutreinigung und Gallenbereitung zu thun hat. Wenigstens schwillt sie bei den oben genannten Blutkrankheiten sehr bedeutend an. Doch ist gerade die Milz noch so unsicher erforscht, daß sie für unsere Betrachtung ganz ohne Belang ist; und ich wende mich deshalb sogleich einen Schritt weiter zu

der Blase,

welche den oben erwähnten Harnstoff auffängt und sammelt und schließlich mit vielem Wasser auf dem natürlichen Wege ausscheidet. Von diesem vielen Wasser sagen wir schon sprichwörtlich, man könne es nicht durch die Rippen schwitzen; und es sei dies hier Eltern und Lehrern ausdrücklich wiederholt. Wenigstens auf der Schulbank können es die guten Kinder, welche Alle, wie wir wissen, starke Trinker sind, nicht durch die Rippen schwitzen; auf dem Spielplatz und beim Herumspringen und Herumjagen allerdings, denn man sieht da selten die Kinder beiseite gehen. Sie schwitzen es wirklich durch die Rippen, und bei einem starken Ritt auf einem harten Pferde machen wohl auch Erwachsene eine ähnliche Erfahrung. Doch Spielplatz und Schulbank sind nun einmal sehr

verschieden, und so müssen Lehrer sich doch sehr bedenken, ehe sie das Hinausgehen während der Lehrstunden nicht erlauben wollen. Es ist zwar keine Gefahr vorhanden, daß dieses sehr große und feste Behältniß platzen könnte; doch stellt sich leicht Krampf in den Schließmuskeln ein, der sehr schmerzhaft ist und oft nur durch warme Umschläge gehoben werden kann. Erschweren kann und muß jedoch der Lehrer das Hinausgehen während der Lehrstunden, und namentlich darf er, um nicht unschickliche Begegnungen und Zusammenkünfte zuzulassen, immer nur Einen oder Eine auf einmal hinausgehen lassen. Außerdem besteht die beste Erschwerung wohl darin, daß er ein solches Hinausgehen während der Lehrstunde als ein Anzeichen von Krankheit behandelt, von einer Anzeige bei den Eltern und bei dem Hausarzte spricht, und so den Kindern, welche alle nicht gern Arznei nehmen, eine gelinde Angst macht. Dann nehmen sie sich schon selbst ein wenig zusammen und thun sich, besonders wenn Mitschüler und Mitschülerinnen durch gewisse Spötteleien nachhelfen, den nöthigen Zwang an. Zuweilen ist aber eine wirkliche Schwäche dieser Schließmuskeln gar nicht zu verkennen, und der Lehrer hat bei den Eltern Anzeige zu machen, welche

wiederum den Arzt befragen müssen; denn die Heilmittel können sie ja doch nicht ohne den Arzt bekommen. Ebenso muß bei fortgesetzter Verunreinigung der Leib- und Bettwäsche immer erst der Arzt gefragt werden, ehe man Strafe anwendet. Wenn der Arzt erklärt, er vermuthe bei der Unreinlichkeit des Kindes blos Bequemlichkeit oder auch thörichte Gespensterfurcht während der Nacht, nun dann gebe man einem solchen Kinde ohne Weiteres des Abends die Reitgerte mit ins Bett und lasse es auf ihr einschlafen, daß es hübsch wisse, was ihm früh bei der Haussuchung im schlimmsten Falle bevorsteht.

Die Geschlechtstheile

betreffend, so sollen hier folgende Bemerkungen einen Platz finden.

A. Die Anzeichen geschlechtlicher Verirrungen und heimlicher Sünden sind, obschon nicht ganz sicher, folgende: 1) Kinder, welche sehr oft und sehr tief in Gedanken versinken und mit stierem oder scheuem Blick uns ansehen, wenn sie in ihren Gedanken und Träumereien gestört werden, sind sehr verdächtig. Ich sage solchen Kindern gewöhnlich: „Du würdest wohl erröthen, wenn Du mir, wenn Du uns allen erzählen müßtest, welchen Ge-

danken Du nachhängst.“ Werden sie dann roth, so ist das freilich noch kein Beweis gegen die Kinder; denn viele Kinder, und oft gerade die besten, werden roth, wenn man das Wort „roth“ nur ausspricht. Der scheue und verstörte Blick ist in dieser Beziehung viel verdächtiger; denn zuweilen wohl kann man von Kindern, welche heimliche Sünde begehen, sagen: „Sie wissen nicht, was sie thun“; in der Regel aber muß man doch sagen: „Sie wissen sehr wohl, was sie thun.“ 2) Findet man, daß Kinder, wenn sie auf die oben bezeichnete Weise in Gedanken versunken sind, oder überhaupt ganz unbewußt ihre Hände in unanständiger Haltung haben, so ist der Zustand ihres Gemüths und ihres Leibes noch verdächtiger. 3) Besorgniß erregend ist ferner der Hang zur Einsamkeit, und schlimmer noch ist es, wenn sich ein Kind gern mit einem andern Kinde zusammen verkriecht, im Haus oder Hof oder Garten. Drei Kinder sind ungefährlich; der Dritte oder die Dritte ist der Störer oder die Störerin, der Verräther oder die Verrätherin. Deshalb muß auch der Lehrer es sorgfältig vermeiden, zwei Kinder zusammen in Schularrest zurückzubehalten, wenn auch vielleicht eines von den Kindern im Ganzen recht brav ist. Gerade dieses

Kind darf nicht in Gefahr kommen, verführt zu werden. 4) Eigensinn, weinerliches Wesen, Niedergeschlagenheit und Unmuth, also große Nervenschwäche, sind, wie bei der Blutarmuth bemerkt wurde, ebenso wie Abmagerung und Blässe, Kraftlosigkeit und Muskelschlaffheit allerdings sehr verdächtig; nur kann man den Kindern leicht Unrecht thun, weil diese Zustände sämmtlich auch von ganz andern Ursachen herrühren können.

B. Die Vorsichtsmaßregeln in Haus und Schule sind theils ganz allgemeiner, theils sehr besonderer Art: 1) Im Allgemeinen meide man allzu frühzeitige geistige Reife, starke Phantasiereize, welche die Neugierde und zuletzt auch die Begierde rege machen, z. B. im Theater, sowie in Büchern, welche nicht für das kindliche Alter berechnet sind. Der größte Verführer auch für den erwachsenen Menschen ist er selbst, nemlich seine ungezügelte Phantasie; wie soll vollends ein ganz argloses Kind seine Phantasie im Zaume halten? Deshalb muß Alles vermieden werden, was diese Phantasie mit unkindlichen Bildern erfüllt. 2) Aber auch ganz unmittelbar und geradenwegs kann auf die kindlichen Sinne und auf den kindlichen Leib gewirkt werden, wenn er

durch allzu üppige, gewürzige und reizende Kost zu allzu schnellem Wachsthum, wenigstens zu allzu schneller Entwickelung getrieben wird. Dahin gehört im Grunde auch 3) die allzu lange Ruhe des Körpers überhaupt und das allzu lange Schlafen der Kinder insbesondere. So lange der Schlaf fest ist, kann er nur nützlich sein; aber es gibt auch einen halben Schlaf, einen blosen Schlummer, der dann eintritt, wenn die Kinder blos zu faul sind, aufzustehen, und dieser Schlaf ist offenbar eine Ueberernährung und Uebersättigung des Körpers, welche unsere Kinder unnatürlich fett und feist macht, und dies ist ein sehr gefährlicher Zustand des kindlichen Körpers. Schlimmer noch ist 4) das halbwache oder ganz wache Bettliegen früh im Bett, da die Bettwärme dann Empfindungen und selbst Veränderungen in den Geschlechtstheilen der Kinder hervorbringt, welche dem kindlichen Alter noch ganz fremd bleiben müssen. Deshalb muß ein Schuldirektor durch frühen Anfang der Schulstunden mittelbar dazu beitragen, daß die Kinder nicht früh, nachdem das Geräusch in der elterlichen Wohnung, im Haus, im Hof und auf der Straße sie geweckt hat, halbwach oder gar ganz wach im Bett liegen bleiben. Ebenso muß derselbe vorsich-

tige Schuldirektor nicht durch lange Schulfreiheit Gelegenheit geben und selbst die Veranlassung werden, daß die Kinder in dem elterlichen Hause solchen Gefahren ausgesetzt sind. Denn bei allen Vätern und bei allen Müttern die Kenntniß dieser und anderer Gefahren für die Kinder voraussetzen zu wollen, ist falsch und auch unbillig; aber ein Schuldirektor und überhaupt ein Lehrer und Erzieher, der das Kind zur Aufgabe seines Studiums, ja zur Aufgabe seines Lebens macht, muß es wissen und nach seinem bessern Wissen auch handeln, mag er auch anfangs nicht verstanden werden. In solchen Dingen ist's freilich gut, wenn die Schule durch gedruckte „Mittheilungen der Schule an das Elternhaus", also auf dem beliebten papiernen Wege — da so Viele den mündlichen Weg, wenn die Schule das Wort ergreift, scheuen — sich verständigen kann. Weiter gehören hieher 5) die Kleider unserer Kinder, wie z. B. der jetzige Schnitt für die Beinkleider unserer Knaben. Sonst wurden die Beinkleider unserer Knaben nirgends sorgfältiger ausgebessert, als da, wo sie am meisten zerrieben werden, damit ja nicht der Knabe durch eine Oeffnung der Beinkleider an dieser Stelle zu leichtfertigem Betasten der Geschlechtstheile verführt würde;

jetzt bleiben sie nach dem Schnitt selbst an dieser Stelle ziemlich offen. Und das ist sehr unrecht! Um so vorsichtiger muß heutzutage der Lehrer sein und namentlich in den Fällen, wo er nicht seine ganze Klasse beschäftigt, streng darauf halten, daß die Knaben die Hände oben auf dem Schultisch haben.

Schwer dürfte es übrigens sein, in Aufzählung dieser Gefahren für die Jugend einigermaßen vollständig zu sein, da die Beschäftigungen und Spiele der Kinder, ihre oft sehr wunderlichen Einfälle und Gewohnheiten der Besorgniß und der wirklichen Gefahr einen sehr weiten Spielraum geben. So hat nach den Geständnissen gewisser Personen dem Einen das Reiten im Knabenalter großes Unheil gebracht; einem Andern die Gewohnheit, Hunde oder Katzen auf dem Schoße schlafen zu lassen, und einem Dritten die Gewohnheit, dergleichen Thiere mit ins Bett zu nehmen, zur Verführung gereicht; und so sollen dergleichen Beispiele schließlich dazu dienen, Eltern, Lehrern und Erziehern Aufmerksamkeit und Vorsicht in diesem Punkte bei allen Dingen anzuempfehlen.

C. Was die Heilung dieser bedauernswerthen, einer so großen Gefahr ausgesetzten Kinder betrifft, so müssen sich Eltern und Lehrer hierin schlechterdings

nicht auf ihre eigene Erfindungsgabe verlassen; ja, sie müssen schon um des Schreckens willen, der diesen kleinen Frevlern eingejagt werden muß, den Arzt zu Hilfe nehmen, und dieser muß durchaus, selbst wenn das Kind noch ganz gesund geblieben ist, eine Arznei dem Kinde geben, auch um des Schreckens willen, der den kleinen Frevlern eingejagt werden muß. Denn auch das gesunde, aber mit solcher Sünde behaftete Kind muß sich vor allen Dingen schon als krank betrachten, muß glauben, daß es schon einer schweren Krankheit und vielleicht sogar einem frühen Tod verfallen ist. Diese Furcht und dieser Schrecken wird es am besten davor bewahren, daß diese schweren Folgen nicht wirklich eintreten. Läßt sich das Kind aus allen bisherigen Verhältnissen herausreißen, daß es mit einem Male ganz andere Umgebungen, ganz andere Lebensart, ganz andere Beschäftigung und Arbeit, überhaupt also ganz andere Eindrücke, Gedanken und Empfindungen hat, so ist ihm wohl am sichersten und schnellsten geholfen; doch das läßt sich nun einmal nicht immer bewerkstelligen, und so haben Eltern, Lehrer und Aerzte oft die schwere Aufgabe, in dem Kinde mitten unter seinen alten Umgebungen durch echt väterliche, geistliche Seelsorge das Bewußtsein

seiner Sünde lebhaft und den Willen, solche Sünde zu meiden, kräftig zu machen, daneben aber auch durch unmittelbare Einwirkung auf den Körper die Beseitigung der abscheulichen Gewohnheit dem armen Kinde zu erleichtern. In letzterer Beziehung erweist sich wiederum das Turnen, insofern es den übermäßigen Zudrang des Blutes und der Säfte nach den Geschlechtstheilen von da ableitet, als eine wahre Heilgymnastik. — In keinem Falle darf übrigens ein öffentliches Aergerniß daraus werden, damit das arme Kind nicht für sein ganzes Leben vor Geschwistern und Mitschülern oder Mitschülerinnen gebrandmarkt werde, und damit nicht die Unschuldigen durch solches Aergerniß wirklich geärgert, d. h. verführt werden, indem ihre Neugierde rege gemacht und zu Versuchen am eigenen Körper verleitet wird.

D. Wann unsere Kinder die geschlechtliche Reife erhalten und also aus Kindern zu Jünglingen und Jungfrauen werden sollen, ist schwer zu sagen, weil sich die Kinder leiblich, wie geistig, sehr ungleich entwickeln. Oft ist dergleichen Besorgniß der Eltern nicht nur ganz unnütz, sondern selbst schädlich und gefährlich; es bringt nemlich zuweilen die Frau Nachbarin, wenn sich die Periode der Reife bei

einem Mädchen sehr spät oder sehr unregelmäßig zeigt, allerhand Hausmittelchen herbei, angeblich ganz unschuldige, gewöhnlich aber nichts weniger, als das. Nun, wenn nur unsere Mädchen die früher bei Gelegenheit des **Beckens** bezeichneten **turnerischen Uebungen** fleißig machen, so braucht man um ihre körperliche Entwickelung in diesem Stücke nicht besorgt zu sein, wie ganz folgerecht Mädchen, welche als Vorturnerinnen oder Turnlehrerinnen mehr, als gerade nöthig ist, turnen müssen, auch früher, als gerade nöthig ist, in diese Periode der Reife einzutreten pflegen. Wenn trotz dieser körperlichen Uebung und Ausbildung diese Periode der Reife sehr spät eintritt — was, nebenbei gesagt, dem Mädchen nur eine um so dauerndere Schönheit und körperliche Frische ver heißt — oder wenn diese Periode sehr unregelmäßig zur Erscheinung kommt, nun so frage man das Mädchen einfach: „Befindest Du Dich wohl?" und sagt sie: „Ja", so ist Alles gut, und die Frau Nachbarin wird mit ihren Hausmittelchen nach Hause geschickt; sagt sie aber: „Nein", so wird die Frau Nachbarin auch heimgeschickt und der Hausarzt befragt.

Vierzehnter (134.) Brief.

So sind wir denn nunmehr an der wichtigsten, bedeutungsvollsten Stelle des ganzen menschlichen Körpers, an

III. Der Schädelhöhle,

an dem Haupte oder Kopfe, an dem Behältniß des Gehirns angekommen. Wir stehen hier an der eigentlichen Schatzkammer des Leibes, an der Werkstätte des Geistes selbst; nicht, daß wir da den Geist selbst als Fettauge oder Phosphorkügelchen finden könnten, wohl aber, daß wir da in nächster Nähe, d. h. so nahe, als wir überhaupt dem Geiste innerhalb der Grenzen der Naturwissenschaft kommen können, ihn finden und beobachten, wie er schafft und wirkt, denkt und empfindet, begehrt und verabscheut, aber auch, wie er leidet und kränkelt, schwer erkrankt, irre geht, ganz abwesend zu sein scheint, unsern Leib gefühllos und bewußtlos läßt und schließlich ganz leblos zurückläßt. Wie hochwichtig deshalb diese Betrachtungen für die Aufziehung, ja für die eigentliche Erziehung des Kindes sein müssen, brauche ich meinen geehrten Lesern und Leserinnen gar nicht erst auseinanderzusetzen und ans Herz zu legen.

Ziehen wir in Gedanken eine Linie von der Augenhöhle schräg hinab etwa bis zu dem Kehlkopf am Halse, so zerfällt der Kopf in zwei ungleiche Hälften, nemlich in den Vorder- und Untertheil oder das Gesicht, und in den Ober- und Hintertheil oder den eigentlichen Schädel. Die wissenschaftliche Betrachtung des Gesichts nennt man Physiognomik oder Gesichtskunde, die wissenschaftliche Betrachtung des Schädels Phrenologie oder Schädellehre. Im Ganzen dürften die Ergebnisse der Gesichtskunde sicherer und zuverlässiger sein, als die der Schädellehre.

Was nemlich zunächst die Knochenbildung des Gesichts betrifft, so gibt ein kurzes, zusammengedrücktes und rundes Gesicht, zumal wenn die Kinnbackenknochen sehr weit hervortreten und die sogenannte Profil-Linie, d. h. die Seitenlinie von den Schläfen nach dem Kinn, dadurch schräg wird, dem Menschen eine große Aehnlichkeit mit dem Thier, dessen Kauwerkzeuge ebenfalls weit hervorstehen und die fast ganz leibliche Bestimmung des Thiers und seine fast ununterbrochene Ernährungsthätigkeit deutlich verrathen; während ein langes und eirundes Gesicht, zumal wenn die Seitenlinie des Gesichts

gerade und nicht schräg ist, dem Menschen sein eigenthümliches, also echt menschliches Ansehen gibt. Und was hier die äußere Bildung andeutet und gleichsam verräth, findet sich in der That bei der Mehrzahl der einzelnen Völker und der einzelnen Menschen bestätigt: der leiblichen Thierähnlichkeit entspricht gewöhnlich auch ein vorherrschend thierisches Wesen des Geistes, gleichsam eine noch nicht zum Menschengeist entwickelte Thierseele, während der dem Menschen eigenthümlichen Gesichtsbildung gewöhnlich auch ein edler, echt menschlicher, die thierische Fassungsgabe und die thierischen Triebe weit überragender Menschengeist entspricht.

Gleichwohl läßt sich nicht verkennen, daß die wissenschaftliche, künstlerische und gesellschaftliche Bildung mancher Völker wohl im Stande gewesen ist, den Menschengeist von Jahrhundert zu Jahrhundert immer edler und reiner innerlich darzustellen, ohne deshalb die Gesichtsformen dieser Menschen in gleichem Grade ab- und umzuändern; daß ferner die Natur es sich nicht nehmen läßt, zuweilen ihren eignen, oft gar wunderlichen Weg zu gehen, und daß deshalb die sogenannten Naturspiele nicht eben selten sind; sowie endlich, daß demgemäß und ganz folgerecht

in den Reihen der großen und berühmten Männer und Frauen so manches Gesicht anzutreffen ist, das wir da nicht gesucht hätten. Unsicher bleibt daher auch heute noch in Haus und Schule die Beurtheilung der Kinder nach der Gesichtsbildung, und gefährlich ist außerdem eine solche Beurtheilung wenn Eltern und Lehrer einem Kinde gegenüber, das bei wenig versprechender Gesichtsbildung auch bei seinen geistigen Beschäftigungen anfangs wenig hoffen läßt, nun das Recht zu haben glauben, dieses Kind zu vernachlässigen und andern nachzusetzen, und ihm wohl selbst die herzlosen Worte hinwerfen: „Aus dir wird einmal nichts; das sieht man dir gleich an deinem dummen Gesicht an.“ Solche kindesmörderische Reden drücken ein Kind so furchtbar nieder, daß es nun erst aus Verzagtheit und Mangel an Selbstvertrauen dumm werden kann; und Heil dem Kinderfreunde, welcher ein solches niedergeschmettertes Kind durch ein ermuthigendes, herzliches Wort wiederaufrichtet und ihm gleichsam sein geistiges Leben wiedergibt. Wie oft haben dann solche Kinder im spätern Alter die voreilige Rede ihrer Eltern und Lehrer Lügen gestraft!

Was hier von der Knochenbildung des

Gesichts gesagt ist, kann und muß zum größten Theil auch von dem Auge des Menschen gelten. Gewiß ist das Auge in den meisten Fällen ein wahrer Spiegel der Seele und des Geistes; aber unsicher bleiben, eben weil es der Ausnahmen so manche gibt, alle derartigen Schlüsse, und sie sind außerdem, wie oben, in dem Munde der Eltern, Lehrer und Erzieher sehr gefährlich.

Anders verhält es sich mit der Dicke und Farbe des Fleisches im Gesicht unserer Kinder, wenn man diese zwei Dinge zu Gradmessern der Ernährung macht. Denn hier, so ganz in der Nähe des Gehirns, finden sich Adern, Gefäße und Nerven so reichlich beisammen, so dicht und innig verzweigt und dabei so weit über den ganzen Flächeninhalt des Gesichts verbreitet, daß falsche Ernährung, Fettsucht und Ueberernährung, sowie unzureichende Ernährung und Blutarmuth, endlich Nervenüberreizung und Nervenschwäche unsern Kindern in der That auf das Gesicht geschrieben sind. Zu wünschen wäre nur, daß man die Gesichtsfarbe unserer Kinder auch immer richtig auslegte und z. B. die mehr fahle und graue Haut nicht für ein Anzeichen von Blutarmuth, umgekehrt dagegen das Alabasterweiß der

Haut nicht für eine wünschenswerthe Zartheit und Feinheit der Haut oder gar für die nothwendige Modefarbe der vornehmen Welt, sondern für das, was es ist, nemlich für krankhafte Blässe und angehende Bleichsucht hielte; sowie weiter zu wünschen wäre, daß man das, was unsern Kindern auf dem Gesicht geschrieben steht, als gebieterische Forderung, Mahnung und Warnung betrachtete, und nicht ruhig oder gar gleichgiltig zusähe, wie das leidende und kränkelnde Kind wochen- und monatelang neben uns bei Tische oder vor uns auf der Schulbank sitzt, bis endlich die leibhaftige Krankheit das Kind von der Schulbank oder von dem Platz bei Tische hinwegreißt und auf das Siechbett oder Krankenlager wirft. Ich bitte, hier noch einmal zu beherzigen, was oben bei der Blutarmuth der Kinder gesagt worden ist, wie nemlich während der Schulfreiheit im August und September so oft alle Schäden des ganzen Schuljahres wieder gut gemacht werden sollen. Zu spät, zu spät!

Soviel von der äußern Erscheinung des vordern und untern Theiles an dem Kopfe unserer Kinder, von dem Gesicht oder der Physiognomie. Wenn sich in gewissen Beziehungen — wie das eben ge-

nannte griechische Wort so zuversichtlich sagt — hier Schlüsse von dem Aeußern auf das Innere machen ließen, so ist dies bei der obern und hintern Hälfte des Kopfes, bei dem eigentlichen Schädel, weit weniger der Fall.

Das Sicherste dürfte noch sein, daß vorn der Sitz des Verstandes, in der Mitte oder oben der Sitz des Gefühls, und hinten der Sitz des Willens sei, und daß demnach je nach der Größe und Umfänglichkeit dieser Stellen des Schädels in dem einen Alter, bei dem einen Geschlechte, bei dem einen Volke oder bei dem einen Menschen der Verstand, das Gefühl und der Wille mehr oder weniger glücklich angelegt und reichlich ausgestattet sei, als in einem andern Alter, bei dem andern Geschlechte, bei einem andern Volke oder bei einem andern Menschen. So zeigt sich bei dem Schädel des Mannes unverkennbar eine größere Entwickelung des vordern Theils, der Stirn, während bei dem Schädel der Frau die obern Stellen, am Wirbel, sich kräftiger ausbilden, was mit der ebenso unverkennbaren Verschiedenheit des Lebensberufs und der Lebensrichtung beider Geschlechter vollkommen übereinstimmt. Soviel Bedeutsamkeit müssen wir sicherlich der Knochenbildung

des Schädels zugestehen; ja, es wäre nicht einmal folgerecht, der Knochenbildung des Gesichts eine solche Bedeutung, wie oben geschehen ist, einzuräumen, um hinterdrein den übrigen Knochen des Kopfes jede Bedeutsamkeit abzusprechen. Aber wie dort, so haben wir uns auch hier nur an die alleräußersten und allgemeinsten Außenlinien gehalten; und es dürften Eltern, Lehrer und Erzieher vor einem tiefer eingehenden System der Phrenologie oder Schädellehre aus innern und äußern Gründen zu warnen sein.

Die äußern Gründe gegen alle solche Systeme sind: erstens, daß man sich bei systematischer Anordnung einer größern Schädelsammlung unausweichlich in sehr böse Widersprüche verwickelt, und zweitens daß dieselben Widersprüche wiederkehren, wenn man das eine oder das andere System auf die lebenden Schädelsammlungen seiner Kinder in den Schulklassen anwenden will. Es finden sich in dem letztern Fall allerdings zuweilen sehr überraschende Thatsachen, welche irgend ein System bestens bestätigen, indem dieselben hervorragenden und gleichsam hervorstechenden Anlagen, Eigenschaften, Fähigkeiten, Triebe und Neigungen der verschiedensten Kinder bei ihnen gleichmäßig an denselben Schädelstellen durch be-

sonders kräftige Entwickelung sich gleichsam von selbst verrathen; doch wie oft geschieht dies auch nicht? Und wie oft finden sich dergleichen kräftig entwickelte, hoch hervorragende Schädelstellen, ohne daß sich die entsprechende geistige Anlage auch nur im Geringsten zeigte? In keinem Falle dürfte demnach irgend eine Schädellehre bei Behandlung unserer Kinder für Eltern, Lehrer und Erzieher bestimmend und maßgebend sein, umsoweniger, als auch mancherlei innere und mehr wissenschaftliche Gründe dagegen sprechen.

Die innern Gründe sind: erstens, daß die innere und äußere Fläche des Schädels sich oft durchaus nicht in der Weise, wie der Schädelausleger wünschen muß, entsprechen. Einer erhabnen Stelle an der äußern Schädelfläche müßte nemlich, um einer größern Entwicklung des Gehirns an dieser Stelle im Innern Raum zu geben, eine Erweiterung im Innern entsprechen und umgekehrt: dies ist aber durchaus nicht immer der Fall. Zweitens entwickelt sich das Gehirn gleichmäßig nach unten, wie nach oben, d. h. in der Richtung nach dem Grund und Boden des Schädels, wie in der Richtung nach der Außenseite des Schädels, und da uns die untere

Entwickelung vollständig verborgen bleibt, so muß schon deshalb jedes System der Schädelauslegung sehr mangelhaft bleiben. Sehr natürlich wird ebendadurch auch jedes System verdächtig, welches alle Fähigkeiten, Anlagen, Triebe, Neigungen und Eigenschaften des Menschen schon auf der Oberfläche des Schädels zu finden behauptet; denn es enthält offenbar zuviel, und wir hätten es nach dem bekannten Satze: „Wer zuviel beweist, beweist nichts,“ — zu beurtheilen. Endlich wollen auch drittens die Krankheiten des Schädels und seine Verletzungen die Schädelsysteme nicht recht bestätigen, indem oft die geistigen Fähigkeiten durch ein Leiden der entsprechenden Schädelstelle nicht angetastet werden, und umgekehrt.

Es dürfte demnach wohl noch eine geraume Zeit verstreichen, bis die Erziehungskunde bei ihren Grundsätzen und Maßregeln einen gewissen Vortheil aus der Schädelkunde wird ziehen können; vor Allem muß Letztere mit größerer Mäßigung und Vorsicht auftreten, um das Vertrauen der Eltern, Lehrer und Erzieher zu gewinnen.

Uebrigens kommen die Kinder mit ziemlich offnem Kopfe auf die Welt und behalten auch die offene

Stelle des Kopfes, das sogenannte Plättchen oder die Fontanelle, bis zu Ende des ersten oder zweiten Jahres ziemlich weich. Ist ein so ganz biegsamer Kopf schon nöthig, um bei der Geburt sowohl dem Kinde wie der Mutter den schwersten Augenblick zu erleichtern, so bleibt auch ein weicher und biegsamer Kopf noch bis zu dem siebenten Jahre des Kindes nothwendig, damit der Schädel sich ausdehnen und das Gehirn sich entwickeln und ausbreiten kann; und wehe dem armen Kinde, dessen Kopf sich vor dieser Zeit fest schließen sollte, indem die Nähte des Plättchens verknorpelten und verknöcherten: es wäre unrettbar dem Blödsinn verfallen. Mögen daher die Angehörigen des Kindleins nur getrost das so anmuthig sich hebende und fallende Plättchen bei dem Neugebornen ansehen und betrachten; möge ihnen aber auch dieser Anblick zur ernsten Mahnung werden, sorgsam darüber zu wachen, daß das kleine Köpfchen vor jedem Druck und Stoß behütet werde und auch später, wo die Fontanelle längst zu schlagen aufgehört hat, noch mit Schonung, sei es in leiblicher oder in geistiger Beziehung, behandelt werde.

Ganz möchte hier, namentlich in dem Kopfe eines geheimen Verehrers der Schädelauslegung, der Ge-

danke nicht zu unterdrücken sein, ob wir nicht in dieser ersten Lebenszeit des Kindes die Weichheit und Biegsamkeit seines Köpfchens dazu benutzen könnten, dem Schädel irgend eine wünschenswerthe Gestalt zu geben. Es wäre doch nicht übel, wenn Vater und Mutter dem erstgebornen Knaben den Kopf des Vaters, damit Letzterer möglich bald einen Mitarbeiter und Nachfolger erhielte, darnach dem zweiten, dritten und vierten Knaben ebenso ganz nach ihren besondern Wünschen und Launen den Kopf eines Gelehrten, eines Künstlers, eines Geschäftsmannes u. s. w. durch die geschickte Hand einer schädelkundigen Kindermutter geben lassen könnten. Allerdings hört man, wenn ich nicht irre, von solcher Hantierung der Hebammen in den Fällen, wo der Schädel des Kindes bei der Geburt eine Mißgestaltung erlitten hat; doch dann gilt es nur, dem Schädel seine eigenthümliche Gestalt wiederzugeben und ihn bei dem natürlichen Bestreben, die ursprüngliche Form wiederzuerlangen, gelind zu unterstützen. Denn nicht weich und biegsam allein ist ein solcher kleiner Schädel, sondern wirklich elastisch, oder, wie man dies Wort verdeutscht hat, federkräftig und spannkräftig, so daß der weiche Knorpel oder Knochen von selbst in seine ursprüng-

liche Gestalt zurückzukehren trachtet. Man entschlage sich deshalb dieses allgemein üblichen und gemeinverständlichen Fremdwortes „elastisch" bei Behandlung dieses Gegenstandes doch ja nicht, um die Köpfchen unserer Neugebornen vor jedem kühnen Menschenverbesserungsversuche zu behüten; denn schon dieses Wort — elastisch — allein sagt uns deutlich, daß alle solche Versuche nichts helfen würden, indem der Schädel des Kindes doch hinterdrein seine ihm von der Natur gegebene Form wiedereinnehmen würde.

Und so hätten wir denn zunächst jetzt das Behältniß für das kostbare Gehirn näher betrachtet, gleichsam die feste Schale für einen herrlichen Kern und dürften es nunmehr wagen, an diesen Kern selbst näher heranzutreten und zu fragen: Was haben wir zu thun, um unsern Kindern das kostbare Hirn, diese vornehmste Werkstätte des unsterblichen Geistes, in dem möglich besten Zustande zu erhalten?

Bleiben wir zunächst bei diesem Bilde, daß wir uns hier in der eigentlichen Werkstätte und Rüstkammer des Geistes befinden, stehen. Welche Werkstätte ist wohl in dem möglich besten Zustande? Diejenige, welche 1) die richtigen Werkzeuge, und

zwar 2) in gehöriger Menge und 3) in brauchbarer Verfassung enthält. Demnach hätten wir auch bei unsern Kindern dafür zu sorgen, 1) daß ihr kindliches und jugendliches Gehirn durch passende Speisen und Getränke richtig ernährt werde; 2) daß es nicht durch übermäßige leibliche oder geistige Anstrengung erschöpft und aufgerieben werde, und 3) ebenso nicht durch übermäßige leibliche und geistige Ruhe oder durch übermäßige leibliche und geistige Anstrengung abgestumpft werde.

Man sieht, daß Alles zuletzt auf den richtigen Stoff und auf den richtigen Stoffwechsel hinausläuft, und wir wissen in dieser Beziehung von früher, daß der Stoff in der Ernährung, der Stoffwechsel aber in der richtigen Abwechselung von Ruhe und Thätigkeit besteht.

Funfzehnter (135.) Brief.

Von der Ernährung des Gehirns.

Nun, was sind denn die Bestandtheile des Gehirns, und welcher Art ist seine Zusammen-

setzung? Die Wissenschaft antwortet uns: Eiweiß, Fett und Phosphor sind vorzugsweise die Bestandtheile des Hirns, und es hat demnach der Laie nur oben in dem Verzeichniß der passenden Nahrungsmittel nachzusehen und für seine Kinder zu wählen. Ist dort der Phosphor nicht besonders aufgeführt, so darf sich das der Laie nicht allzusehr zu Herzen nehmen, da eiweißhaltige und fetterzeugende Stoffe auch zugleich phosphorhaltig genug sind, um dem kindlichen und jugendlichen Gehirn auch diesen dritten Bestandtheil in der nöthigen Menge zuzuführen. Wären nur auch alle Väter und Mütter im Stande, die eiweiß- und fetterzeugenden Nahrungsmittel nicht blos oben nachzusehen, sondern auch darnach wirklich herbeizuschaffen. Das letztere kostet Geld, und in theuern Zeiten viel Geld, und so haben Eltern, Lehrer und Erzieher hier oft mit einem schwer zu überwindenden ganz äußerlichen Feinde, mit der Armuth, zu kämpfen.

Es ist grausam, für Armenschulen dieselben Stundenpläne zu entwerfen, wie für Bürgerschulen und höhere Lehranstalten; und ebenso grausam ist es, auf Bürgerschulen und höhern Lehranstalten durch sogenannte Freistellen einzelnen

armen Kindern Aufnahme zu verschaffen. Wir finden freilich in den Lebensbeschreibungen berühmter Männer zuweilen, daß sie ganz niederer Herkunft waren, daß sie durch irgend einen Gönner, der dem strebsamen Kinde oder Jünglinge wie ein rettender Engel erschien, eine Freistelle an einer höhern Lehranstalt erhielten, und daß sie so im Stande waren, sich emporzuschwingen; aber erstens waren dies eben von Haus aus ungewöhnlich starke Geister, waren Ausnahmen von der Regel und können deshalb keine Regel machen; zweitens finden sich aber auch umgekehrt noch weit mehr Beispiele von Kindern armer Eltern, welche durch eine falsch verstandene Wohlthätigkeit und übel angebrachte Gönnerschaft gleichsam mit den Haaren auf höhere Lehranstalten gezogen wurden und, da sie keinen ungewöhnlich starken Geist besaßen, leiblich und geistig sich aufrieben, im sechzehnten Jahre vielleicht schon verkümmerten, oder im zwanzigsten Jahre geisteskrank wurden, oder im fünfundzwanzigsten Jahre an der Schwindsucht starben. Ich berufe mich hier auf das Zeugniß aller Direktoren von höhern Lehranstalten und frage sie, wieviel Ehre und Freude ihnen die armen Burschen, welche mittels sogenannter Freistellen den Kindern

wohlhabender Eltern eingereiht wurden, gemacht haben. Ja, wer in Alumneen und Seminarien, also in geschlossenen Anstalten, welche allen Zöglingen gleiche Kost und gleichen Unterricht geben, Freistellen errichtet, der ist ein Wohlthäter der in Armuth nach höherer Bildung schmachtenden Jugend; denn er gibt ihnen mit der höhern geistigen Aufgabe auch die bessern leiblichen Mittel, diese schwere Aufgabe zu bewältigen: mentem sanam in corpore sano, in gesundem Körper einen gesunden Geist und in kräftigem Körper einen kräftigen Geist. Das ist die große Regel in dem großen Haushalt der Natur; einzelne Ausnahmen bestätigen nur die Regel selbst, indem man über einen solchen Fall ein großes Geschrei macht, das man ja nicht machen würde, wenn die Sache so ganz natürlich und alltäglich wäre. Aber leider pflegt man über das große Geschrei, welches alle Welt bei einer Ausnahme erhebt, die große und allgemeine Regel, welche ganz das Gegentheil predigt, zu überhören.

Diesen Fehler begingen und begehen alle diejenigen welche, durch den Glanz, den einzelne geistige Emporkömmlinge um sich verbreiten, bestochen, in dem großen Haushalt des Staates eine andere Ord-

nung, als in dem großen Haushalt der Natur, einführen wollten, alle Schulen allen Kindern öffnen und selbst „höhere“ Bildung zum Gemeingut Aller machen wollten. Natürlich werden bei dargebotener unentgeltlicher oder doch ganz wohlfeiler Gelegenheit gerade arme Väter und Mütter am ersten mit ihren Kindern auf die höhern Lehranstalten losstürmen, weil sie das größte Interesse haben, ihre Kinder einmal von dem Drucke der Armuth, unter welchem sie selbst seufzen, durch eine bessere Stellung in der bürgerlichen Gesellschaft zu befreien, und es muß dann von zwei Dingen nothwendig eines geschehen: entweder drücken diese schwachen Geister, zumal wenn sie in solcher Masse in die höhern Lehranstalten eindringen, die Klassen- und Lehrziele so tief herab, daß diese Lehranstalten kaum noch den Namen höhere Schulen verdienen; oder die ursprünglichen Klassen und Lehrziele werden mit Gewalt durch strenge Prüfungen und dergleichen mehr aufrechterhalten, und dann gehen die Armenkinder und Armenjünglinge in Masse leiblich und geistig zu Grunde.

Wir sind nun einmal Geist und Leib, und so lange diese enge Verbindung Beider besteht, wird

die höhere Ausbildung des Geistes immer auch an gewisse leibliche Bedingungen geknüpft sein; und wie die leibliche Gütergemeinschaft in der bürgerlichen Gesellschaft schließlich dazu führen müßte, daß nicht blos Keiner wohlhabend wäre, sondern sogar Alle darbten, so würde jene geistige Gütergemeinschaft innerhalb der Schulmauern, wie ich eben gezeigt habe, schließlich auch nur dazu führen, daß alle unsere höhern Lehranstalten herabgedrückt und mit den niedern verflacht würden. Heißt aber dieses Verflachen aller Ständeunterschiede und aller Bildungsgrade nicht der Natur selbst und ihrem Schöpfer den Fehdehandschuh hinwerfen? Er, der Allgütige und Allweise, läßt zwar seine Sonne aufgehen über Gute und Böse und läßt es regnen über Gerechte und Ungerechte; Er will, daß Keiner, auch der Aermste nicht, verloren gehe, und so fällt der Thau gleichmäßig auf die Aecker des reichen Gutsbesitzers und auf das Feld des armen Häuslers; aber liegt es nicht sichtbarlich auch in demselben göttlichen Rathschlusse, dennoch den Einen vorzugsweise zu segnen und vorzugsweise zu beglücken, den Einen höher zu heben, als den Andern, und selbst hoch

über den Andern zu erheben? Trifft nicht Hagelschlag, Viehseuche, Feuers- und Wassersnoth den Einen und verschont den Andern, läßt dem Einen nur das Nothdürftige und dem Andern seinen ganzen Ueberfluß? Und wenn der menschliche Verstand, z. B. durch die Versicherungsgesellschaften, oder auch die menschliche Wohlthätigkeit diese Unvollkommenheiten in der Welt wieder gutzumachen und auszugleichen sucht und gutmachen und ausgleichen soll, ist damit Alles geschehen? Kann die Versicherungsgesellschaft einem abgebrannten Hausbesitzer die verlorne Kundschaft oder einer abgebrannten Stadt ihren verlornen Handel wiedererstatten? Oder den beim Brande Verunglückten Leben und Gesundheit wiedergeben? Ueberall gilt es also nur, die menschlichen Zustände so herzustellen, daß einem Jeden das *Nothwendigste*, das zum Heil seiner Seele und zum Wohle seines Leibes *Unentbehrlichste* geschafft, und zwar *sicher* geschafft werde, wie ja nach dem Obigen auch unser Herrgott im Himmel selbst nur die allernothwendigsten Lebensbedingungen, wie Sonnenschein und Regen, *Allen* gibt; und nur so kann es sich auch mit dem *Bildungsgrade der Menschen* verhalten. Jede wohlgeordnete bür-

gerliche Gesellschaft und Gemeinde wird es sich zur unabweislichen Aufgabe und Pflicht machen, für den Unterricht auch des ärmsten Kindes so zu sorgen, daß es in den Heilswahrheiten seiner Religion und in den zum Broderwerb unentbehrlichsten Fächern des menschlichen Wissens und Könnens unterwiesen werde und so einen bestimmten Bildungsgrad, eine bestimmte Bildungsstufe erreiche; denn auch der Letzte im Volk braucht nicht ungebildet und roh, nicht ganz ohne Bildung zu sein. Aber wer jedem, auch dem ärmsten Kinde im Volke, die Gelegenheit bieten wollte, auch die „höhern" Bildungsstufen schon in seiner Schule zu erreichen, der müßte verlangen, entweder daß die bürgerliche Gesellschaft ihren Armenkindern innerhalb ihrer Familien dieselbe gute Kost und Pflege, dieselbe freie Zeit, dieselbe bildende Umgebung, wie den Kindern bemittelter Eltern, gäbe, was einer allgemeinen und großen Gütergemeinschaft ziemlich nahe kommen müßte; oder daß die Armenkinder mit Zerreißung aller der natürlichen Bande, welche sie an Vater und Mutter knüpfen, dem Elternhause entrissen und in großen Kinderkasernen dieser höhern Bildung zugeführt würden, wobei Alle in der bürgerlichen Ge-

sellschaft zu Herren aufwüchsen und schließlich Keiner dem Andern dienen wollte, wenigstens Jeder, der zuletzt doch dienen müßte, ein sehr fauler Knecht und sehr schlechter Diener sein würde.

Folgerecht wenigstens handelte der spartanische Gesetzgeber, indem er nicht blos alle Bürger öffentlich an gemeinschaftlichen Tischen und auf gleiche Weise speiste, sondern ihnen auch ihre Kinder wegnahm und auf Staatskosten erziehen ließ. Und ausführbar ist auch eine solche leibliche und geistige Gütergemeinschaft, wie dasselbe Sparta zeigt — so lange das Volk selbst noch auf den allerersten Stufen der Bildung steht, so daß ein Unterschied zwischen dem mehr und dem weniger Gebildeten kaum fühlbar ist, auch höher Gebildete noch gar nicht vorhanden sind. Aber schon auf der nächst höhern Stufe der Bildung muß jede Gütergemeinschaft scheitern, die leibliche Gütergemeinschaft, weil jeder Arbeiter nicht überhaupt eines, sondern vielmehr seines Lohnes werth ist, und weil jeder unverdiente Antheil an einem Gewinn einem Diebstahl oder Raub gleichzuachten ist, Diebstahl und Raub aber nicht die Grundlagen einer menschlichen Gesellschaft und vernünftigen Gemeinschaft

sein können. Aber auch die geistige Gütergemeinschaft muß auf einer höhern Bildungsstufe des Volkes scheitern, weil sie sich, wie oben gezeigt wurde, ohne jene leibliche Gütergemeinschaft nicht ausführen läßt.

Und so verzichte man doch ja auf den schönen Traum, die Kinder der Armen munter und wohlgemuth neben den Kindern der reichen und wohlhabenden Leute auf derselben Schulbank sitzen zu sehen; sie mögen wohl da sitzen, aber munter und wohlgemuth, wie in der Armenschule unter ihres Gleichen, werden sie nimmer da sitzen. Es arbeitet sich nun einmal mit einem an Kartoffeln gesättigten Magen und Hirn nicht so gut, wie mit einem an Fleisch und Brod gesättigten Magen und Hirn; wenigstens will die Algebra und das Latein und Griechisch, die Trigonometrie und das Englisch und Französisch bei magerer und oft selbst mangelhafter leiblicher Kost sichtbarlich nicht gedeihen, obschon natürlich damit nicht gesagt ist, daß wir mit dem Magen und Hirn studiren. Das Gehirn ist eben nur, wie ich oben sagte, die vornehmste Werkstätte des Geistes, und ist eine Werkstätte nicht mit vielen und guten Werkzeugen ausgestattet, so

wird auch nur selten und nur ausnahmsweise etwas Tüchtiges aus ihr hervorgehen.

Man hat gefunden, daß das vollständige und gesunde Gehirn eines Mannes 3 Pfund, und das vollständige und gesunde Gehirn einer Frau 2 Pfund 24 Loth betrage. Hätten wir doch einen Gradmesser, der uns immer sagte, 1) ob das Gehirn eines Menschen ganz gesund, d. h. richtig zusammengesetzt, und 2) ob es vollständig, d. h. in gehöriger Menge vorhanden sei, — wir würden erstaunen, wie oft dies nicht der Fall ist. Aber haben wir auch keinen solchen Hirnmesser, so haben wir doch an dem Gesicht des Menschen und an seinem Auge, diesem Spiegel der Seele, gleichsam die Firma, welche der Geist unmittelbar vor seiner vornehmsten Werkstätte, vor dem Hirn und der Stirn, ausgehängt hat; und nun geht hin, ihr Freunde der geistigen Gütergemeinschaft und ihr Vertheidiger der Allerweltsschulen, und schaut euern Leuten ins Gesicht und ins Auge, dem kleinen Handwerker und seinen Gesellen, dem Fabrikarbeiter und dem Bergmann, dem gemeinen Soldaten und dem Handarbeiter in der Stadt, sowie dem Häusler und Tagelöhner auf dem Dorfe, schaut ihnen ins Ge-

sicht und, wenn sie beweibt sind, auch ihren Frauen, diesen jammervollen weißen Sklavinnen, denen so oft der ganze Haushalt und die ganze Abwartung der zahlreichen Kinder aufgebürdet ist: müssen die Kinder solcher Väter und Mutter nicht schon blutarm und geistesschwach geboren werden, und sind diese Väter und Mütter im Stande, ihren Kindern hernachmals eine gute Ernährung angedeihen zu lassen?

Wenn ich übrigens oben die Schulen, in welchen die Kinder armer und bemittelter Eltern nebeneinander auf der Schulbank sitzen, einen schönen Traum nannte, auf welchen man verzichten solle; so sind unter diesen Schulen nicht auch diejenigen begriffen, welche von kleinen, aus Arm und Reich bunt zusammengesetzten und ganz auf die eignen Mittel und Kräfte angewiesenen Gemeinden für alle ihre Kinder zusammen errichtet worden sind, z. B. von kleinen katholischen Gemeinden in den protestantischen Ländern, oder umgekehrt von kleinen protestantischen Gemeinden in katholischen Ländern. Das ist erstens kein Traum, sondern die nackte Wirklichkeit, wie sie nach dem Sprichwort: Noth kennt kein Gebot, allüberall unter denselben Umständen eben nur als eine Schöpfung der Noth

ans Licht treten wird; zweitens aber ist es auch kein schöner Traum, sondern eine sehr unschöne Wirklichkeit; und endlich drittens wird man auf solche Schulen nicht verzichten können, so lange nun eben die Mittel zu zwei gesonderten Anstalten, zu einer sogenannten obern oder höhern und zu einer sogenannten untern oder niedern Schule, nicht vorhanden sind. Nach dem früher Gesagten wird der Direktor einer solchen Schule die unangenehmen Gegensätze nur dadurch einigermaßen vermitteln können, daß er 1) die Klassenziele und Lehrziele überhaupt in der ganzen Anstalt mit Rücksicht auf die Armenkinder mehr oder weniger herabdrückt. Was die Schüler und Schülerinnen dadurch an der Ausdehnung ihres Wissens und Könnens einbüßen, gewinnen sie auf der andern Seite wenigstens größtentheils wiederum an der größern Fertigkeit und Sicherheit, mit welcher sie ihr geringeres Wissen und Können inne haben, zumal wenn die Klassen dieser kleinen Gemeinde nicht groß sind. Doch wenn auf diese Weise die Kinder der Bemittelten zugleich mit den Stundenplänen ihres Direktors zu den Armenkindern herabgedrückt werden, so muß der Direktor einer solchen Schule

auf der andern Seite auch 2) eifrigst darauf bedacht sein, seine Armenkinder auf alle nur mögliche Weise zu jenen andern Kindern emporzuheben und, um mich so auszudrücken, hinaufzuschieben, zunächst ganz äußerlich und leiblich, dadurch aber auch ganz von selbst innerlich und geistig, indem durch vollständigere und bessere Bekleidung den häufigen, aus Mangel an Kleidern und Schuhen entstehenden Schulversäumnissen vorgebeugt und mancher Krankheitsfall vermieden wird; indem durch Befreiung vom Schulgeld und durch unentgeltliche Verabreichung der Schulbücher und andern Schulbedürfnisse die bedürftigen Eltern in den Stand gesetzt werden, mehr, als sonst möglich wäre, auf die Beköstigung und Pflege ihrer Kinder zu verwenden; indem halb verwaiste Kinder in andern Familien dauernd untergebracht werden, überhaupt die Privatwohlthätigkeit überall da mit edler Freigebigkeit nachhilft, wo die öffentliche Wohlthätigkeit empfindliche Lücken zurücklassen muß. Daß hierzu die Sorge und der Eifer des Direktors ebensowenig, wie seine Privatmittel, ausreichen, sieht ein Jeder von selbst ein; aber schwerlich dürfte er sich lange allein fühlen. Ja, vielleicht lange vorher, ehe er

selbst daran dachte und die Lage seiner Armenkinder in solcher Weise in Betracht ziehen konnte, hat der richtige Takt der Frauen in seiner Gemeinde, ihr gefühlvolles Herz, ihre Menschenfreundlichkeit und Opferwilligkeit es herausgefunden, daß gerade bei den Kindern der Armen, welchen Jahr aus Jahr ein zugemuthet werden muß, mit den Kindern der Wohlhabenden und Reichen in der Schule gleichen Schritt zu halten, eine kräftige Nachhilfe und Aufhilfe vonnöthen sei. So sind die wohlthätigen Frauenvereine in solchen Gemeinden die besten Förderer der Schulzwecke, indem sie sich der leiblichen Pflege der Armenkinder unterziehen; denn es ist nun einmal auf dieser Welt das geistige Gedeihen an gewisse leibliche Bedingungen geknüpft: sana mens in corpore sano, ein gesunder Geist in einem gesunden Körper, und ein kräftiger Geist in einem kräftiger Körper!

Soviel über die Bestandtheile des menschlichen Hirns und über die Nothwendigkeit, 1) es durch passende Nahrung gesund, d. h. in richtiger Zusammensetzung, und 2) durch hinreichende Nahrung vollständig, d. h. in reichlichem Maße, herzustellen und zu erhalten.

Doch was nützt zuletzt der gesündeste und reichlichste Ernährungsstoff, wenn der Stoffwechsel nicht glücklich von Statten geht, d. h. wenn nicht das Hirn durch frische, freie und flotte Thätigkeit zur fortwährenden Abstreifung der alten, abgestorbenen Bestandtheile, gleichsam zur ununterbrochenen Häutung und Mauserung, genöthigt und darnach wiederum in der gehörigen Ruhe zur Verjüngung seiner Bestandtheile, zur fortwährenden Ergänzung und Erneuerung seiner selbst befähigt wird? Nur die richtige Abwechselung von Arbeit und Genuß, Anstrengung und Erholung, Thätigkeit und Ruhe gibt allen Theilen unsers Körpers, und so insbesondere auch diesem zartesten und weichsten, feinsten und edelsten Theile unsers Körpers, dem Gehirn, seine rechte Beschaffenheit, seine Kraft, Schärfe und Frische, seine Festigkeit, Lebhaftigkeit und Ausdauer. Sehen wir nun einmal zu, inwiefern in diesen vier Stücken, der leiblichen und geistigen Ruhe und der leiblichen und geistigen Thätigkeit, durch Uebertreibung bei unsern Kindern gefehlt wird.

A. Zuviel leibliche Ruhe

wird leider sehr oft den ganz kleinen Kindern zugemuthet, wenn entweder sehr viel Kinder im Hause sind, oder die Mutter durch die häuslichen Geschäfte oder selbst durch Arbeit außer dem Hause von der Wartung der Kleinen mit Gewalt abgezogen wird. Die armen Kinder werden dann auf und in ihre Kinderstühlchen hineingezwängt, sitzen so halbe Tage, und das ganze Bestreben der älteren Geschwister oder sonst derjenigen Personen, welche zur blosen Hütung des Kindes zurückgelassen worden sind, besteht darin, das mit Händen und Füßen zappelnde Kind fort und fort nur zu beruhigen, daß es sitzen bleibt. Dadurch verliert endlich der kleine Körper seine Beweglichkeit, wird unförmlich, tölpisch und plump, und nun muß das Kind wohl sitzen, bleibt recht gern sitzen und gilt jetzt für ein besonders „gutes und frommes Kind", das wenig Mühe macht und die geplagte Mutter tapfer waschen und scheuern, kochen und nähen läßt. Es ist kaum glaublich, wie durch dieses ewige Sitzen auch der noch kaum erwachte Geist ebenfalls sitzen bleibt, und wie mit

der abnehmenden Beweglichkeit des Körpers auch die Regsamkeit des Geistes dahinschwindet. Lege man doch lieber das kleine Kind, wenn man nicht im Stande ist, sich mit ihm zu beschäftigen, auf eine über die Dielen des Zimmers ausgebreitete weiche Decke und lasse es da herumzappeln, herumkriechen und sich herumrollen; darf es sich auch nicht ganz überlassen bleiben, da es leicht auf sein Stumpfnäschen zu liegen kommt und nicht immer im Stande ist, sich zum freien Athmen wieder auf die Seite zu legen, so behält doch dabei die Mutter die Hände zur Arbeit frei, kann auch im Nothfalle das kleine auf der Diele liegende Kind fast ebenso leicht, wie das im Stühlchen sitzende, von Andern hüten lassen.

Auch bei größern Kindern arbeiten nicht selten die Eltern eifrigst darauf hin, daß sie schön sitzen lernen. Wenn sie so stundenlang müßig und sich langweilend auf ihren Stühlen kleben oder in den Winkeln hocken, erhalten sie dann oft das fade Lob, sie hätten nunmehr Sitzfleisch, hielten fein Ruhe im Hause und trieben nicht in den Zimmern den Staub auf. Dazu gewöhnen ihre Kinder nicht blos solche Eltern, welche weder Hof noch Garten am Hause haben, sondern selbst solche Eltern, die ihren

Kindern sehr wohl einen Tummel- und Spielplatz dicht am Hause oder selbst im Hause anweisen könnten. Aber freilich da würden die Kinder mit andern Kindern der Hausbewohner und Nachbarn zusammenkommen, und das will man nicht. Sie lernen da nichts Gutes und bringen wohl gar garstige Wörter und andere garstige Dinge zurück ins Zimmer. Nun ja, Jugend hat nicht Tugend! Und es hat allerdings seine Unbequemlichkeiten, die Kinder in den Höfen und auf den freien Plätzen des eignen Hauses oder der Nachbarschaft z. B. mit Kindern aus einem viel niedrigern Stande zusammen spielen zu lassen. Aber bekannt ist's doch auch, daß Eltern in der Regel den Balken in den Augen ihres Kindes nicht sehen, dagegen den Splitter in den Augen eines fremden Kindes sehr bald entdecken, und so erlaube man mir wenigstens die Bitte an alle Eltern, doch ja so unparteiisch als möglich alle Umstände abzuwägen, ehe sie sich entschließen, ihr Kind Jahr aus Jahr ein in das Zimmer zu bannen, um dort den Spielen anderer Kinder — aus dem Fenster zuzuschauen. Sehr häufig sind daneben freilich auch diejenigen Fälle, wo ganz vorurtheilsfreie Eltern inmitten einer großen, alten, trübseligen Stadt und in einem engen

Hause ohne Hof und geräumige Hausflur ihre Kinder zum Stubenhocken verdammen müssen. Dabei ist nur zweierlei zu bewundern, erstens, daß solche Eltern obendrein noch gar eine recht nahegelegene Schule für ihre Kinder wählen, wodurch die armen Kinder des gar nicht hoch genug anzuschlagenden Vortheils eines weiten Schulwegs verlustig gehen; und zweitens, daß selbst solche Eltern trotz alles Seufzens über die müßig und faul im Hause herumlungernden und bocksteif werdenden Kinder gleichwohl von der Turnhalle in der Stadt nichts wissen wollen und ebensowenig es der Schule Dank wissen, wenn diese vielleicht Anstalten trifft, ihre Kinder täglich eine halbe Stunde lang auch leiblich zu üben und zu beschäftigen. Ich komme hier nothwendig auf das früher schon besprochene Turnen unserer Kinder zurück, erstens, weil alles Turnen dem ganzen Körper nützlich ist und folglich auch dem edelsten Theile des Körpers, dem Hirn, zugute kommt; zweitens aber auch, weil die Schädelhöhle nicht minder, als die Brusthöhle und Bauchhöhle, ihre besondern heilgymnastischen Bewegungen und Uebungen, obschon natürlich in geringerer Anzahl, hat, z. B. das Kopfbeugen, das Kopfwenden, das

Kopfkreisen. Und wie wäre das anders möglich? Sollte der freie und flotte Blutumlauf in der Richtung nach oben, durch die gewaltigen Pulsadern, die wir am Halse zu dem Gehirn hinaufsteigen sehen, nicht eben so wichtig sein, als der richtige Kreislauf des Blutes durch Ober- und Unterleib? Wie unendlich reich an Blutgefäßen ist das Gehirn! Und wie markig und sehnig ist unser Hals und



Fig. 36 u 37.

Nacken, welche beide die Verbindung des Schädels mit dem Rumpfe herstellen und die unaufhörliche und so lebhafte Wechselwirkung zwischen Hirn und Herz, zwischen Hirn und Lungen, zwischen Hirn und Unterleib vermitteln! Wie oft gelten ganz blutarme Kinder für vollblütig, — um von der Wichtigkeit der Athmung hier einmal abzusehen — weil die faulen Muskeln des Halses und Nackens nicht auf die schlechtgefüllten Adern drücken, so daß sich das Blut im Kopfe ansammelt und gleichsam staut und roth unterlaufene Augen, Nasen-

bluten und Kopfschmerz hinterläßt! Ei, so lasse man doch ja den Kopf, soviel nur immer möglich, in den beiden Wirbeln herumarbeiten, welche von der weisen Natur für die Bewegungen des großen, schweren Kopfes so wunderschön vorgebildet sind. Es mögen nur meine geehrten Leser und Leserinnen die oben genannten Uebungen einmal in einer müßigen Stunde versuchen, und sie werden bald spüren, daß diese Bewegungen ganz eigenthümliche Empfindungen in dem Hirn und eine sehr veränderte Verfassung des Bewußtseins und Gemüths hinterlassen. Und darnach mögen sie mir auch glauben, daß eben diese ungewöhnliche Empfindung dem Hirn selbst sehr heilsam und gut, namentlich für unsere Schuljugend von außerordentlichem Werthe ist. Wo aber sind die Kinder, welche man zur kräftigen und gesunden Entwickelung des Gehirns Bewegungen und Uebungen mit dem Kopf machen ließe? Unter tausend, ja unter zehntausend Kindern kaum eins! Und doch liegt es so nahe, den Theil des menschlichen Körpers, der unverkennbar der recht eigentliche Wohnsitz des Geistes ist, in der Schule, wo die Kinder tagtäglich so viele Stunden lang mit dem Geiste arbeiten, auch tagtäglich durch heilgymnastische Bewegung ganz absichtlich

und geflissentlich zu üben! Gerade bei solchen Gelegenheiten wird es recht augenfällig, daß wir Lehrer und Erzieher, indem wir uns um die leibliche Pflege der Kinder so gar nicht kümmern, — den Wald vor Bäumen nicht sehen. Wir suchen die Hilfsmittel für unser Wirken oft so weit, so weit, und sie liegen doch gewöhnlich so nahe!

Weiter kommen wir nunmehr zu dem zweiten Fehler, der bei Erziehung der Kinder gemacht werden kann, indem man ihnen nemlich

B. zuviel geistige Ruhe

gestattet und dadurch das Hirn selbst träge und plump, matt und schwach werden läßt. Denn geistige Thätigkeit strengt das Hirn ebensowohl, wie leibliche Thätigkeit, an, und wir schlafen nach lange anhaltenden Denkübungen oder Gemüthsbewegungen ebenso fest und vielleicht fester noch, als nach starker Leibesbewegung und körperlicher Arbeit; folglich wird allzu lange geistige Unthätigkeit dem Hirn ebenso verderblich sein, als allzu lange leibliche Ruhe.

Und hier denken diejenigen Lehrer, die sich ein wenig in der Welt umgesehen haben, sicherlich sogleich an die lange Schulfreiheit von zwei Monaten (August und September), wie sie am Schluß des

Schuljahres in Frankreich und England und auch in einigen deutschen Ländern, z. B. in Oesterreich, eingeführt ist. Allerdings predigen wir Schulmeister tagtäglich vom Katheder herab: „Müßiggang ist aller Laster Anfang", und müßten deshalb billig Bedenken tragen, unsere Kinder einmal im Jahre zwei Monate lang (und selbst darüber!) auf der Bärenhaut liegen oder ins Wilde laufen zu lassen; doch die Sache hat noch eine ganz andere Seite, und von dieser Seite betrachtet erscheint diese unmäßig lange Schulfreiheit als ein sehr nothwendiges Uebel. So lange man nemlich anstatt im sechsten Jahre schon im fünften Jahre die Kinder zum Lesen, Schreiben und Rechnen zwingt und so fort im zehnten Jahre eine Menge Dinge treiben läßt, für welche erst das zwölfte Jahr fähig und reif ist, und weiter so fort im vierzehnten Jahre in das achtzehnte Lebensjahr vor- und übergreifen läßt, so lange sind diese armen Kinder, Jünglinge und Jungfrauen, wenn sie den Weg vom Oktober des einen Jahres bis zum August des nächsten Jahres zurückgelegt haben, gar nicht selten einem halb zu Tode gehetzten Wilde gleich, das endlich — auch nicht einen Schritt weiter laufen kann. Väter und Mütter gestehen daher oft am Ende des Schul-

jahres ganz offen, „daß ihr Kind es auch nicht einen Tag länger so habe aushalten können", und sie verlangen ebendeshalb auch ganz gebieterisch zwei Monate Schulfreiheit, da ihr Kind durchaus so viel Zeit „zu seiner Wiederherstellung auf dem Lande" brauche. Und sie haben Recht: für ein gesundes, aber angestrengtes Kind sind zwei Wochen Schulfreiheit völlig hinreichend, um sich zu erholen; für ein krankes, durch übermäßige Arbeit zu Grunde gerichtetes Kind sind acht Wochen kaum hinreichend, um zu genesen.

Aus dem bisher Gesagten erräth man leicht, daß, diese lange Schulfreiheit abgerechnet, nicht wohl sonst im Jahre eine allzu lange geistige Ruhe bei unsern Kindern sich finden dürfte; und soweit dies die Stadtkinder betrifft, muß dies auch zugegeben werden. Auf dem Lande dagegen ist es in mancher Beziehung doch sehr anders. Es ist nemlich das Leben des Landmanns in der großen, stillen Natur und bei der dünnen Bevölkerung dieser weiten Strecken so bewegt und angeregt und deshalb auch selbst so wenig für den Menschen anregend, daß der durch die schwere körperliche Arbeit ohnehin ermüdete Landbewohner sehr gewöhnlich wortkarg und zuwei-

len selbst bis zum Stumpfsinn gleichgiltig wird. Ebendeshalb ist auch der Dorfbewohner selten darauf bedacht, das gesellige Leben und Spielen seiner Kinder zu fördern, und so verliert das Dorfkind für die Weckung seiner geistigen Vermögen und die Anregung des kleinen, faulen Gehirns drei wichtige Stücke: 1) Lebendige und selbst geräuschvolle Umgebungen, wie sie die Stadt bietet, 2) munteres und fast unausgesetztes Gespräch, wie man es unter den Erwachsenen und Kindern in der Stadt zu finden pflegt, und 3) Herz und Gemüth erfrischende und den Geist anregende Spiele, wie sie ebenfalls die städtische Jugend viel häufiger, als die Dorfjugend, aufzuweisen hat. Die schöne und sonst so beredte Natur sagt nun einmal dem, der selbst noch nichts denkt und fühlt, nichts, und so sieht man die kleinern und größern Dorfkinder, wenn sie von Vater oder Mutter vor die Hofthüre hinaus gesetzt werden, daselbst oft in kaum begreiflicher vollständiger Ruhe stundenlang zusammengekauert dasitzen und gedankenlos und gefühllos in die stille, freie Natur hinausstieren und glotzen. Oft gehen Vater, Mutter und Geschwister, Knechte, Mägde, Hausgenossen und Nachbarsleute an einem solchen Kinde vorüber, aber Nie-

mand — spricht auch nur ein Wort auf das Kind! und zu muntern Spielen kommt es schon wegen der größern Entfernung der Häuser von einander unter der Dorfjugend selten in recht gedeihlicher Weise. Es möchte deshalb wohl nicht zuviel gesagt sein, wenn ich behaupte, daß das noch zarte Hirn der Dorfkinder oft durch zuviel geistige Ruhe verhindert sei, sich munter zu entwickeln. Ja, rechnet man zu den obigen drei Punkten noch hinzu 4) die große Einförmigkeit und Langweiligkeit so vieler ländlicher Arbeiten, z. B. des Viehhütens, sowie 5) die nicht geringere Langeweile, welche ein Dorfkind in seiner Schulklasse gewöhnlich auszuhalten hat, so läßt sich leicht begreifen, warum das Hirn solcher Kinder einem unendlich trägen Stoffwechsel anheimfällt und weder recht frisch, noch recht reichlich vorhanden sein kann. Der Dorfschulmeister kann gewöhnlich alle seine Kinder nur in zwei Klassen theilen, spaltet jedoch hinterdrein jede Klasse in zwei, drei und selbst vier Abtheilungen, und so bleibt immer ein großer Theil seiner Kinder unbeschäftigt, welche nicht mucksen dürfen, sondern lautlos und in gebückter Stellung an und auf ihren Plätzen hocken und brüten und durch die Hitze und den Gestank,

welche in dem Schulzimmer herrschen, oft schon in der ersten halben Stunde auch den letzten Ueberrest von Lebensluft in den Lungen und den letzten Funken geistigen Lebens in ihrem ohnehin kleinen Gehirn verlieren. Gestank nämlich muß man den Modergeruch so vieler feuchter und schlecht gelüfteter Schulstuben nennen; erinnern sie doch oft genug an die großen Behältnisse mit Affen in den Thierbuden, bei denen man oft gern etwas länger stehen bliebe, wenn der üble Geruch Einen nicht mit Gewalt forttriebe.

Steht man vor solchen Bildern aus dem Leben unserer Dorfbewohner, so weiß man nicht, ob ihr Geist durch die vernachlässigte leibliche Pflege mehr leide, oder ihr Leib durch die tödtliche Unthätigkeit und Langeweile des Geistes. Jedenfalls berechtigt der körperliche Zustand und das leibliche Befinden unserer Dorfjugend durchaus nicht zu dem Schlusse, daß anhaltende geistige Ruhe dem menschlichen und insbesondere dem kindlichen Körper gut bekomme. Doch wir lassen die liebe Dorfjugend jetzt im Stich, um zu der städtischen Jugend zurückzukehren und hier die Uebertreibungen in entgegengesetzter Richtung, nemlich zuviel leibliche und zuviel geistige Thätigkeit, kennen zu lernen.

Siebzehnter (137.) Brief.

C. Zuviel leibliche Thätigkeit.

Daß unsere Kinder überhaupt, d. h. das ganze Jahr hindurch, zuviel leibliche Anstrengungen zu machen hätten, läßt sich nach dem bisher Gesagten schwerlich erwarten, da oft genug von mir über „schlechten Besuch der Turnhallen", über „das ewige Stubenhocken" und über „die geistige Stallfütterung unserer Kinder" geklagt worden ist. Aber das ist eben das Unglück, daß man eine gleichmäßig im Laufe des ganzen Jahres fortgesetzte, mit der Ruhe stetig abwechselnde Bewegung und Uebung des kindlichen und jugendlichen Körpers nicht anerkennt, sondern dafür Alles auf einzelne Abschnitte des Jahres verschiebt und dann von selbst ein Uebermaß von körperlicher Anstrengung und Thätigkeit hervorbringt. An manchen Orten turnt die liebe Jugend nur im Sommer, also zu einer Zeit, wo sie sich ohnehin beim Aufenthalt im Freien und beim Baden und Schwimmen ziemlich viel und ziemlich starke Bewegung macht. Da kommt es wohl vor, daß ein Knabe, der den ganzen Winter über hinter dem Ofen oder bei der Frau Mut-

ter auf dem Sofa saß, im Sommer früh um 6 Uhr badet und schwimmt und Nachmittags von 5 bis 7 Uhr turnt, außerdem aber noch Mittags von 11 bis 12 Uhr stehend Violine spielt und Abends nach dem Essen noch bis 10 oder 11 Uhr im Garten herumspringt. Was Wunder, wenn es dem armen Jungen einmal beim Violinspielen schwarz, roth, blau und gelb vor den Augen wird und er rückwärts in den Violinkasten zusammensinkt? Zwei Stunden lang sollte niemals geturnt werden, am wenigsten im heißen Sommer, oder zur Zeit der Schwimmstunden, oder zur Zeit des Schlittschuhlaufens. An andern Orten friert das Turnen nicht, wie an jenen Orten, mit der Turnhalle zugleich ein, sondern man turnt im Gegentheile nur im Winter, da zu dieser Zeit offenbar die Gefahr des Stubenkränkelns oder Stubensiechthums für die Kinder viel größer ist, als im Sommer. Doch auch dann erscheint oft der Uebergang von dem sechsmonatlichen Nichtturnen im Sommer zu einem zweistündigen Turnen im Winter sehr schroff. Warum nicht das ganze Jahr hindurch die viertelstündigen Pausen zwischen den Lehrstunden mit Leibesübungen ausfüllen?

Was das Schlittschuhlaufen und Schlit-

tenfahren der Kinder betrifft, so artet die körperliche Anstrengung bei diesen Vergnügungen, namentlich da, wo Eis und Schnee nicht von langem Bestand zu sein pflegen und deshalb in der kurzen Zeit ihrer Dauer recht gründlich benutzt werden sollen, sehr leicht in Ueber-Ermüdung aus, und es wäre gut, wenn Eltern und Erzieher an solchen Tagen nicht immer so lange, als die Kinder selbst es aushalten können, die Erlaubniß zu diesem Vergnügen im Freien, vollends in strenger Kälte und bei rauhem Wind, gäben.

Was das Baden und Schwimmen betrifft, so wüßte ich nicht, daß je ein Arzt mehr, als ein einmaliges Baden des Tags, erlaubt hätte; weiß dagegen auf das Bestimmteste, daß die herkömmlichen Proben bei dem sogenannten Freischwimmen für Kinder viel zu angreifend sind und in der That nicht selten unmittelbar, nachdem sich der kleine Held freigeschwommen oder die Schwimmhosen mit goldenen Schnüren erschwommen hatte, für dessen Gesundheit sehr verderblich geworden sind.

Und so bliebe noch das Marschiren bei Ausflügen auf das Land und auf größern Vergnügungsreisen übrig. Ich erinnere mich hier sehr wohl dessen,

was einmal ein alter, verständiger Gastwirth einem Erzieher sagte, als dieser mit seinen Zöglingen bei ihm eingekehrt war und diese dem freundlichen alten Manne vorrechneten, welche Strecken sie in den letzten drei Tagen an der Hand ihres Mentors — mein Gott! der ganze Mentor war noch nicht 21 Jahre alt — zurückgelegt hatten. Der Wirth machte anfangs nur einzelne bescheidene Einwendungen, aber als der Herr Erzieher von der straffen Haltung seiner Zöglinge und ihren „festen Knochen" sprach, sagte er ganz ernst und sehr bestimmt: „Mein Herr, von den Knochen ist hier gar nicht die Rede; die Nerven, die Nerven!" Das war sehr vernünftig gesprochen. Oder warum muß ich denn die allzu große Anstrengung und Ermüdung des kindlichen und jugendlichen Körpers hier gerade beim Hirn besprechen? Warum nicht beim Blut, oder bei den Muskeln, oder bei den Knochen? Weil es Thatsache ist, daß Blut, Muskeln und Knochen nach übermäßiger leiblicher Anstrengung sich gewöhnlich sehr bald wieder erneuern, ersetzen und verjüngen, dagegen Nerven und Hirn oft sehr lange oder gar für immer, entweder überhaupt oder doch theilweise, eine unverkennbare Schwäche behalten. Unter den Ner-

ven leiden beim übermäßigen Marschiren am ersten der Sehnerv und der Gehörnerv, und unter den geistigen Fähigkeiten am ersten das Gedächtniß; wahrscheinlich haben auch oft bei unsern Kindern Unschlüssigkeit und Zaghaftigkeit, weinerliches und unverträgliches Wesen, Neigung zum Erschrecken und Unlust bei geistiger Arbeit in einer dergleichen dauernden Abspannung und Herunterstimmung des Nervensystems ihre letzte Quelle, so schwer es auch sein wird, nach Monaten und Jahren dergleichen üble Erscheinungen an dem Körper und Geiste unserer Kinder auf die erste Ursache zurückzuführen. Schickt man ein Mädchen im Sommer in ein Seebad und läßt es da stundenlang im brennenden Ufersande waten und mit den Wellen des Meeres kämpfen, und es wird das arme Wesen schon an Ort und Stelle gliederschwach, leidet auf der Heimreise an fürchterlichen Kopfschmerzen und verfällt zu Hause in ein gefährliches Nervenfieber, so hat man wohl ein Recht, beide Thatsachen in ursachlichen Zusammenhang zu bringen; wie aber, wenn das Nervenfieber erst im Winter sich einstellt? Nun, wir hören oft, daß Personen, welche leidend oder gar krank aus den Bädern zurückkehren, auf die spätere

Folgezeit vertröstet werden, namentlich darauf angewiesen werden, im nächsten Winter die süßen Früchte einer beschwerlichen und nichts weniger als heilversprechenden Sommerkur einzuernten; so wäre es wenigstens folgerecht, auch die sauern Früchte einer übel angebrachten Sommerkur im Winter ernten zu lassen und insbesondere die Ursachen zu so manchen Nervenleiden, Hirnkrankheiten und Gemüthsstörungen oft monatelang zuvor zu suchen. War die Person schon vor dem Besuch des Bades oder der Kaltwasserheilanstalt nervenschwach, so ist dieser Schluß nach dem, was ich früher bei Gelegenheit der Hautbehandlung gesagt habe, um so gerechtfertigter. Denn es mag wohl durch den gewaltigen Reiz, welchen z. B. die Kälte des Wassers beim Baden auf der Oberfläche der Haut und beim Wassertrinken auf den Wänden des Magens hervorbringt, das Nervensystem in dem Grade aufgestachelt werden, daß eine Art Rausch oder Trunkenheit auf Tage und Wochen eintritt und der Nervenschwache sich auf Zeit ungemein kräftig fühlt; es war doch nur die Peitsche des Treibers, welche das müde Thier nöthigt, anstatt ruhig fortzutraben, mit den letzten Kräften aufzuspringen und zu galoppiren, um dar-

nach — um so eher zusammenzubrechen. Stärken läßt sich eine Kraft wenigstens nicht bei fröstelnden oder vor Kälte zitternden Gliedern, sondern durch nahrhafte Kost, durch pflegliche Ruhe und durch wohlthuende Wärme; in der Kälte dagegen ist alle Zellenbildung der organischen Körper, seien es Pflanzen oder Thiere, unterbrochen, gehemmt und selbst unmöglich gemacht. Nervenschwache Personen früh um 4 Uhr aus dem Bett zu treiben, um sie ins kalte Wasser zu werfen, heißt deshalb, ihnen die beste Gelegenheit zur Stärkung ihrer Nerven rauben und ihnen den letzten Rest von Nervenkraft entziehen.

Diese Fehlgriffe werden sehr oft von Eltern und Erziehern gemacht, wenn sie sehen, daß den gesunden und kräftigen Kindern die tüchtige Anstrengung und ungewöhnlich starke Erfrischung beim Baden und Schwimmen im fließenden Wasser vortrefflich bekommt, und sie nun ohne ärztlichen Rath anfangen, auch ihre nervenschwachen Kinder, Knaben und besonders Mädchen, auf eigne Faust herzustellen. Sie glauben wohl gar, daß eine Sache, die dem Gesunden wohl thut, nur etwas stärker angewendet werden müsse, um einen Kranken zu hei-

len. Aber mit der Heilung von Krankheiten soll sich der Laie nie befassen, und hat man ein leidendes oder krankes Kind vor sich, so darf nichts ohne den Arzt geschehen. Besonders gefährlich ist dabei der ganz unbestimmte und höchst dehnbare Begriff der Hausmittel; zuletzt heißt „unschuldiges Hausmittel“ Alles, was man nicht in der Apotheke gekauft hat, und so gehört natürlich das eiskalte Brunnenwasser und das frische Flußwasser, welche beide vielleicht ganz nahe bei dem Hause zu haben sind, zu den „unschuldigen Hausmitteln“.

So kommen wir endlich noch zu dem vierten Fehler, der bei Behandlung des kindlichen und jugendlichen Hirns gemacht wird, indem man nemlich den Kindern, Jünglingen und Jungfrauen

D. zuviel geistige Anstrengung

zumuthet. Das ist der Fehler unsers ganzen Zeitalters; das der Fehler, den jetzt allenthalben die Eltern zu Hause und die Lehrer in den Schulen begehen; das der Fehler, den die Verordnungen vieler Behörden an der Stirn tragen; das aber auch der Fehler, gegen welchen in der neuesten Zeit die Verordnungen anderer Behörden, ein guter Theil der pädagogischen Zeit-

schriften und mehrere namhafte Schulräthe und Schuldirektoren laut und öffentlich einen Kreuzzug predigen; das der Fehler, welchen ich seit länger als einem Jahrzehnt mündlich und schriftlich zu bekämpfen nicht aufgehört habe.

Daß unsere Zeit in diesen Fehler verfallen ist, erklärt sich leicht 1) aus den überraschend großen Fortschritten, welche unser Zeitalter im Laufe dieser letzten funfzig Jahre gemacht hat, und welche allerdings Eltern und Erzieher nöthigten, darauf Bedacht zu nehmen, daß die Jugend einmal auf dem Höhepunkt ihrer Zeit ankommen möchte; sowie 2) aus der Wahrnehmung, die man machte, daß allerdings auch die Lehr- und Erziehungskunst mancher Verbesserung fähig wäre, welche größere Ergebnisse bei bei der Jugend zuwege bringen konnte und sollte.

So fingen denn Eltern, Lehrer und Behörden an, um die Wette ihre Anforderungen an die Kindheit und Jugend zu steigern, legten von Jahr zu Jahr ein wünschenswerthes Stück Wissenschaft oder Kunst nach dem andern zu, und wir sehen jetzt als nothwendige Folge,

1) daß man viel zu früh mit dem Lernen überhaupt beginnt;

2) daß man viel zu spät mit dem allgemeinen Vorbereitungsunterricht aufhört und deshalb auch zu spät das eigentliche Fachstudium beginnt;

3) daß man trotzdem in diesen vorbereitenden Unterricht zuviel Aufgaben aufnahm;

4) daß man auch die einzelnen Wissenschaften, Sprachen, Fertigkeiten und Künste um viele Jahre zu früh beginnt;

5) daß deshalb alle Aufgaben für unsere Kinder, Jünglinge und Jungfrauen zu schwer sind;

6) daß das Lehrverfahren, um schneller zum Ziele zu kommen, viel zu wissenschaftlich wurde; und

7) daß unserer Kindheit und Jugend deshalb zugemuthet werden muß, auf Kosten des für die Entwickelung des Körpers und Geistes so nothwendigen Schlafens und Spielens allzu lange zu lernen.

Einzelne Beispiele mögen wenigstens Andeutungen geben, was hier gemeint sei.

(Zu 1.) Um im fünften Jahre Lesen, Schreiben und Rechnen anfangen zu lassen, dazu ist bei unsern Kindern das Gehirn noch viel zu weich und schwach; man warte bis zum sechsten Jahre, dulde keinen Elementar-Unterricht nach den alten, abscheulichen Abcbüchern, errichte auch bei jeder Schule ei-

nen sogenannten Kindergarten, und lege den Uebergang aus dieser Anstalt in die eigentliche Schule in die Hände des Direktors und seiner Lehrer.

(Zu 2.) Um den Stundenplan vieler Realschulen wirklich auszuführen, muß man die Jünglinge bis zum achtzehnten Jahre auf dieser Schule zurückhalten können; welche Masse von Dingen drängt sich aber auf diese Weise in den dadurch verhältnißmäßig sehr kurzen Lehrgang der Fachschulen!

(Zu 3.) Und trotzdem, daß sich die Realschule so oft auf Kosten der Fachschule so breit macht, ist sie dennoch gewöhnlich mit einer ganz außerordentlichen Menge von Lehrgegenständen überfüllt, weil sie als Allerweltsschule Allen, den künftigen Künstlern, Gewerbtreibenden, Technikern, Kaufleuten, Landwirthen, Soldaten, Beamten wenigstens ein Bröckchen ihres Fachstudiums gleichsam als Köder hinwerfen will.

(Zu 4.) Wenn man seinen Kindern französische und englische Erzieherinnen gibt, damit das Kind neben seiner Muttersprache auch diese Sprachen sprechen lerne, so ist dies ganz unbedenklich, so lange das Kind diese Sprachen ebenso bewußt- und ge-

dankenlos, wie seine Muttersprache, spricht und eben nur so lange, als das Ohr mit solchen fremden Wörtern und Sätzen angefüllt ist, diese fremden Sprachen selbst aus dem Munde hervorgehen läßt. Ohr und Mund, das ist Alles: vom Hirn kann da nicht die Rede sein und folglich auch von keiner Gefahr für das kleine Hirn. Wenn man jedoch dieselben Kindlein schon zwingt, die Sprachlehre dieser fremden Sprachen mit Buch und Feder in der Hand zu betreiben, so ist das viel zu früh. Jede erste fremde Sprachlehre, es sei, welche es wolle, verlangt große Anstrengung und darf vor dem neunten und zehnten Jahre nicht begonnen werden. Muß aber das Kind überhaupt mehrere Sprachen, und zwar gründlich mit der Sprachlehre in der Hand, erlernen, nun so ist's auch das Natürlichste, daß man mit der leichtesten Sprachlehre beginnt und ein mit Berücksichtigung der kindlichen Kraft ausgeführtes, nicht irgend ein sprachgeschichtliches Lehrsystem zu Grunde lege. Mit dem Lateinischen und Griechischen anzufangen und mit dem Französischen und Englischen aufzuhören, heißt die Sache geradezu auf den Kopf stellen. Wie hier bei den Sprachen, so muß ganz ebenso für die Mathematik

und Naturwissenschaft, für die Geschichte und die Erdbeschreibung das Lehrsystem immer der Fassungskraft des Kindes angepaßt sein; aber auch hier fängt man gern da an, wo man aufhören sollte, zumal da die Masse des Wissenswerthen den Lehrer beunruhigt und ängstigt und dadurch zugleich antreibt, um ganze Jahre vorzugreifen. Schon hierdurch werden natürlich

(Zu 5.) alle Schulaufgaben zu schwer; mehr aber vielleicht noch

(Zu 6.) durch das abstrakte, ganz wissenschaftliche Lehrverfahren, das allerdings dem Erwachsenen durch seine Uebersichtlichkeit große Bequemlichkeit gewährt, dem Kinde aber durch seine großen und kunstgerecht zusammengefügten Umrisse und Außenlinien den kleinen Kopf zerbricht. Und wie soll da, bei solcher Ueberbürdung, Zeit übrig bleiben

(Zu 7.) zum Spielen und Schlafen? Das Spielen der Kinder gilt aber freilich auch in vielen Familien und in vielen Schulen als etwas durchaus Unnöthiges, Ueberflüssiges und Ungerechtfertigtes, und es haben gerade diese „pädagogischen Briefe" in den frühern Bänden in aller Form den Nachweis liefern müssen, erstens, daß die Jugend ein Recht

zum Spielen hat, wie die Erwachsenen, und zweitens, daß das Spiel für die Jugend ein unbedingt nothwendiges Entwickelungs- und Bildungsmittel ist. In der That ist es für unser Zeitalter sehr bezeichnend, und die Nachwelt wird nicht verfehlen, es in der Kulturgeschichte unserer Tage vorzumerken, daß eine solche Beweisführung höchst nöthig war und so manchem Lehrer in einem gewissen Lehrervereine mehr als zweistündiges Kopfzerbrechen machte.

Achtzehnter (138.) Brief.

Was den Schlaf betrifft, so sagt uns die Naturwissenschaft, daß in uns vorzugsweise das Gehirn schläft, und daß der Schlaf eben nur die Folge der völligen Gehirnschwäche ist. Deshalb schläft der Säugling fast immer, weil sein Ge-

hirn noch gar nicht angefangen hat, thätig zu sein, und ganz alte Leute schlafen ebenso fast ununterbrochen, weil ihr Gehirn in dem reichlich mit Wasser gefüllten Kopfe ziemlich aufgehört hat, thätig zu sein; und größere Kinder und die Erwachsenen schlafen ebenso, wenn ihr Gehirn erschöpft ist. Nun wüßte ich zwar nicht, daß man je einem Säugling — um auf diesen kleinen Menschen hier gelegentlich noch einmal zurückzukommen — seinen Schlaf gerade mißgönnt und entzogen hätte, wohl aber weiß ich, daß man ihm sehr oft den köstlichen Schlaf verkümmert und verbittert. Anstatt das Kind nemlich nach dem Trinken einfach in sein Bettchen zum Schlafen hinzulegen und das etwa beim Niederlegen gestörte und unruhig gewordene Kind ein Weilchen schreien zu lassen, um ihm sogleich von vornherein durch einen gewissen passiven Widerstand zu zeigen, wie es für alle Zukunft einschlafen müsse, nimmt man hunderterlei Narrenspossen mit ihm vor, um es angeblich zum Schlafen, das doch dem gesunden Kinde, und dem kranken fast mehr noch, ganz natürlich ist, zu nöthigen. Bald muß sich die Mutter oder Amme über das Bettchen neigen, damit der kleine Narr noch ein Weilchen die fremde

Brust fühlt; bald läßt man es sogar ganz in dem Bett der Mutter oder Amme, weil es das Hinüberlegen in sein Bettchen nicht vertragen kann, und setzt es damit sogar der Gefahr aus, erdrückt zu werden; bald wird es unmäßig geschaukelt und umhergetragen, zwei unfehlbare Mittel, es gelegentlich einmal tüchtig zu erkälten; bald wird es durch Klopfen eingelullt, bald auch mit Wiegenliedern eingesungen: kurz, man macht dem Kinde eine Menge Bedürfnisse, welche es an und für sich gar nicht hat, und macht es ebendadurch unartig und eigensinnig. Das heißt aber zugleich auch seinem Kinde den Schlaf verkümmern und verbittern. Ein wenig Schreien schadet dem Kinde durchaus nichts, und ein gelinder Klaps würde ihm auch nicht allzu weh thun; wohl aber führen eigensinnige und unartige Kinder — kleine und große — immer ein elendes Leben: sie sind sich und Andern zur Last, ewig unzufrieden und mißmuthig und zerstören sich ganz geflissentlich die Gesundheit. Ein gutgezogener Säugling schläft sicherlich besser und ist sicherlich überhaupt gesünder, als ein verzogener und verhätschelter Säugling. Mütter und Großmütter, Muhmen und Ammen meinen es bei diesem Bestreben, das Kind künst-

lich in den Schlaf zu bringen, von ganzem Herzen gut, und gerade die Ueberzeugung, daß dem Säugling der Schlaf so überaus nöthig und heilsam sei, läßt durch Uebertreibung diese Fehlgriffe thun. Deshalb muß der Erzieher von Fach vor dergleichen ganz mißverstandenen Liebeserweisungen warnen und auch schon bei den Säuglingen auf eine gewisse Art der Erziehung dringen.

Ganz anders verhält es sich mit dem Schlafe größerer Kinder. Diese verlangen weder Wiegen noch Wiegenlieder, sondern nur die nöthige Zeit, d. h. zehn bis zwölf Stunden, zum Schlafen. Da heißt es aber unbarmherzig: „Mein Junge geht mit mir zu Bett und muß auch mit mir aufstehen. So will ich es, und das werde ich auch durchsetzen.“ Das ist eine sehr harte und sehr unverständige Rede. Möchte der, welcher so spricht, nur einmal den Unterschied zwischen dem Hirn eines Kindes und dem Hirn eines Erwachsenen fühlen, d. h. wirklich mit den Händen in den geöffneten Schädel eines Kindes und in den geöffneten Schädel eines Erwachsenen tasten, er würde anders urtheilen. Wie der Schlaf eines Erwachsenen schon die größte Rücksicht gebietet, so muß uns der Schlaf eines Kindes

gleichsam heilig sein. Ein schlafendes Kind zu wecken, ist mir jederzeit fast unmöglich gewesen; und wenn mir ein Kind in meinen Lehrstunden einschlief, habe ich stets den Nachbarn verboten, es zu wecken. Man führte mir einmal einen Knaben zu, in dessen Augen und auf dessen Backen deutlich geschrieben stand, daß der arme Junge furchtbar übernommen worden war, und daß ihm wohl ein guter Theil des zum Lernen nöthigen Hirns dadurch abhanden gekommen war; bei genauerer Erkundigung, wie das Kind bisher behandelt worden sei, tauchte unter Anderm auch folgendes Geschichtchen auf: Eines Tags war der Knabe, indem er aus seinem Kleiderschrank ein Stück holte, in dem Schrank selbst und auf dem Kleidungsstück eingeschlafen. Man denke sich, in welcher leiblichen Abspannung dieses Kind gewesen sein muß! Welcher Vorwurf lag in diesem Anblick für die Lehrer dieser Erziehungsanstalt! Doch was thaten diese Unmenschen? Mit Schlägen weckten sie das schlafende Kind, jagten es mit Scheltworten zur Arbeit und straften es hinterdrein noch durch Entziehung von Speise und Trank. Nun wahrlich! Der Gerechte erbarmt sich auch seines Viehes, um wie viel mehr sollte man sich seines

Kindes erbarmen! — Ich erinnere mich, daß einmal ein Landwirth, der seine Pferde auf dem Hofe stehen sah, verwundert fragte: „Was aber in aller Welt habt Ihr mit diesen Thieren gemacht? Wie stehen denn diese Pferde da?" und als er hörte, daß sie von früh 4 Uhr bis Nachmittag 4 Uhr fast ununterbrochen gearbeitet hatten, zornig seinen Knecht anfuhr, ihm diese Unbarmherzigkeit heftig verwies und das arme Vieh sogleich ausspannen und fortführen ließ. Diese Pferde hatte der Knecht an jenem Tage einmal auf eine halbe Stunde bis an die Knie in den Teich des Dorfes gestellt und behauptete nun, das Wasser habe ja den Thieren alle Müdigkeit aus den Beinen gezogen; und es erinnerte mich dieser Knecht sehr lebhaft an jene Lehrer, die, wenn sie ihre abgetriebenen Schüler eine Stunde lang in der Woche an Barren und Reck geschickt haben, glauben, es sei damit auch die Müdigkeit einer ganzen Woche den geplagten Burschen aus den Gliedern gezogen. Aber ich meine auch, daß jener Landwirth, der an der Art, wie seine Pferde dastanden, sogleich ihre völlige Kraftlosigkeit erkannte, weit besser seine Pferde kannte, auch weit besser die Pferdenatur überhaupt studirt hatte, als viele Lehrer und Erzieher ihre

Kinder kennen und die Kindesnatur überhaupt studirt haben. Und ganz zufällig dürfte dies auch nicht sein, so lange noch, wie es scheint, Erfindungen, Entdeckungen und Verdienste auf dem erstern Felde bei weitem sicherer auf Anerkennung und Ermuthigung rechnen können, als Erfindungen, Entdeckungen und Verdienste auf dem zuletzt genannten Gebiete.

Und hier drängt sich uns mit unwiderstehlicher Macht dir Frage auf: Was ist zu thun, um 1) die Aufeinanderfolge, Vertheilung und Anordnung der Lehrgegenstände in unsern Schulen, das Unterrichtssystem, sowie 2) das Lehrverfahren oder den Lehrgang in unsern Schulen, die Unterrichtsmethode, allüberall mit schlichter Berechnung der kindlichen und jugendlichen Kraft auf den verschiedenen Altersstufen, also rein kalkulirend, auszuführen? Ich nehme hier kalkulirend in dem Sinne, wie es bei Gelegenheit der kalkulirenden Methode im Gegensatz zu der wissenschaftlichen oder abstrakten Methode so oft gebraucht worden ist. Ich erinnere mich, daß ich mir auf diese hochwichtige Frage, die ich mir seit länger als zehn Jahren vorgelegt und recht eigentlich ans Herz ge-

legt habe, zweimal auf sehr überzeugende Weise die Antwort zu geben im Stande war.

Das eine Mal saß ich mit ungefähr sechzig andern Lehrern zu den Füßen eines Professors der Anatomie, der die Güte hatte, uns über die leibliche Pflege der Kinder ganz unentgeltlich Vorlesungen zu halten; er hatte zwei geöffnete Schädel, den Schädel eines Kindes und den Schädel eines Erwachsenen, mitgebracht, schritt durch unsere Reihen, nöthigte uns, das freiliegende Gehirn in beiden Schädeln zu betrachten, und sagte dazu: „Hier haben Sie das Gehirn eines Erwachsenen, da fühlen Sie, wie kräftig und derb; und da haben Sie das Gehirn eines Kindes, fühlen Sie es an, wie zart und weich: und nun, meine Herren Lehrer, haben Sie Erbarmen!“ Da dachte ich ganz in der Stille bei mir: Warum darf dieser Mann, ein Doktor und Professor, der also kühn jedem Andern an die Seite treten kann, dieses Erbarmen, das er uns hier so eindringlich predigt, nicht selbst auch üben, indem er hingeht in die Schulen, die Stundenpläne nachsieht und studirt und darnach den Schulbehörden sein Gutachten übergibt, das diese darnach sicherlich zur Geltung bringen werden?

Das andere Mal hörte ich, wie ein erleuchtetes Ministerium des Kultus und öffentlichen Unterrichts über den Zeitpunkt der ersten Schulpflichtigkeit eines Kindes zweifelhaft geworden, bei den Medizinalräthen der Hauptstadt und bei den Professoren der Arzneikunde an der Landesuniversität Gutachten und Berichte über diesen Gegenstand eingeholt hatte. Da dachte ich wiederum bei mir: Warum werden nicht auch dieselben Männer gefragt, wenn es gilt, zu wissen, wenn die erste fremde Sprache mit dem Buch und der Feder in der Hand gelernt werden dürfe; welche diese erste fremde Sprache sein solle; zu welcher Zeit die Bruchrechnung und die Verhältnißberechnung, die Algebra, die wissenschaftliche Geometrie und Physik, sowie die Trigonometrie in den Schulen angefangen werden dürfe; nach welchen Lehrbüchern diese Dinge zu lehren seien; wieviel täglich ein Kind an häuslichen Aufgaben nach Verschiedenheit des Alters erhalten dürfe; welches die Klassen- und Schulziele eines Gymnasiums, einer Realschule, einer Bürgerschule, einer Armenschule, einer Dorfschule sein müssen u. dgl. m. Warum will man die Herren Aerzte blos fragen, zu welcher Zeit ein Kind anfangen dürfe, zu lesen,

zu schreiben und zu rechnen, und alle übrigen Schulfragen dieser Art ihrer Beantwortung, überhaupt die Schulen ihrer Ueberwachung ganz entziehen? Sie haben jedenfalls die Pflicht und das Recht, ein sehr ernstes und gewichtiges, ein maßgebendes und entscheidendes Wort in die Lehr- und Erziehungskunst hineinzureden, und wenn dies einmal geschieht, dürfen wir nicht zweifeln, daß die Forderungen der Schule an unsere Jugend auf das richtige Maß werden herabgesetzt werden.

Und werden die Leistungen unserer Jugend deshalb geringer sein? Ganz im Gegentheil. Jetzt lernt unsere Jugend unglaublich viel und behält ganz außerordentlich wenig; dann wird unsere Jugend zwar viel weniger, als bisher lernen, aber sehr viel behalten. Und darauf kommt doch bekanntlich sehr wenig an, wieviel gelernt wird —; vielmehr kommt Alles darauf an, wieviel behalten wird, wieviel ganz zum geistigen Eigenthum unserer Kinder, wieviel ganz in Fleisch und Blut verwandelt wird.

Und nunmehr ist jedenfalls unsere Betrachtung

des menschlichen Hirns soweit gediehen und gleichsam gereift, daß ich

eine Schlußfrage

zu Nutz und Frommen der Kindererziehung hier wohl stellen darf: Können wir in der That nur abwehrend und verneinend (blos negativ) — wie bisher geschehen ist — für das Hirn unserer Kinder sorgen, indem wir es nicht durch zuviel leibliche und geistige Ruhe ermatten und gleichsam starr, steif und stumpf werden lassen, und nicht durch zuviel leibliche und geistige Thätigkeit überanstrengen, erschöpfen und gleichsam verkümmern lassen; oder können wir nicht auch durch klüglich berechnete leibliche Einwirkung auf das Hirn (ganz positiv) die Verrichtungen des Geistes unterstützen, seine Kraft erhöhen und namentlich unsere Gedanken, Gefühle und Willensregungen in unsere leibliche Gewalt bringen?

Um den Sinn dieser Worte nicht dunkel zu lassen, füge ich sogleich hier ein Beispiel dessen, was ich meine, hinzu.

Ich denke mir eine Gesellschaft beisammensitzend und auf einen berühmten Taschenspieler wartend.

Er erscheint, tritt hervor, und die Personen, welche vorher, durch das Warten gelangweilt, in gebückter, zusammengesunkener Stellung dasaßen, Kopf und Arme herabhängen ließen, nach rechts und links gleichgiltig hin und her gafften, richten sich auf, ja, sie stehen vielleicht unwillkürlich auf, daß sie von den hinter ihnen befindlichen Personen zum Niedersitzen genöthigt werden müssen; sie halten den Kopf unverrückt aufrecht und schauen gerade aus, dulden auch nicht, daß der Nachbar, indem er ihnen etwas ins Ohr flüstert, sie von dem Gegenstande ihrer Neugier abzieht. Was also thut der unaufmerksame Mensch? Er läßt seine Muskeln — und auf sie kommt Alles an — völlig ruhen; läßt beim Sitzen die Beine vom Rumpfe herabhängen oder locker auf der Erde stehen; stützt die Arme und Hände am liebsten rechts und links auf Armlehnen seines Sessels, damit seine Muskeln gar nichts zu thun haben; läßt den Brustkasten zusammensinken, damit auch das Rückgrat seine Muskeln nicht brauchen muß; und läßt den Kopf schlaff in seinen Wirbeln bald nach vorn, bald nach rechts, bald nach links herabhängen. Was aber thut der aufmerksame Mensch? Mit einem einzigen starken

Druck auf seine Muskeln — und er hat ja einen großen Theil derselben in seiner Gewalt — richtet er Kopf und Rückgrat auf, steift er die schlaffen Arme und Beine und gibt dadurch zugleich — und das ist die Hauptsache — seinen Nerven und durch die Nerven schließlich seinem Hirn selbst einen merklichen Druck, daß nunmehr ganz äußerlich und mechanisch jeder fremde Gedanke im Hirn abgesperrt wird, wie wir auf gleiche Weise durch eine abwehrende Bewegung des Armes unsern Nachbar, der uns durch Flüstern ins Ohr andere Gedanken zubringen will, absperren. Man versuche es nur, mit kräftig angespannten Muskeln des ganzen Körpers mehr als einen Gedanken festzuhalten und recht beweglich und flott über ganze Gedankenreihen hinwegzugleiten: es geht sicherlich nicht. Und nun drehe man nur die Sache einfach um und lerne seine Muskeln kräftig drücken, beliebig anspannen, ausstrekken und zusammenziehen, so hat man ja das ganze Geheimniß, wie die Menschen, und besonders auch die Kinder, ihre Gedanken sammeln und beisammen erhalten können, gefunden. Solche Kinder z. B., welche viel matte und ungesalzene Privatstunden träumerisch angehört und sich dabei

gewöhnt haben, ebenso träumerisch und gedankenlos zu antworten, fühlen, wenn sie später Klassenunterricht erhalten und da aus Ehrgefühl vor den Andern sich sammeln und nicht träumerisch antworten wollen, sehr wohl, daß sie zunächst zur Sammlung der Gedanken ihre Muskeln brauchen; und nun fangen sie an, mit ihren Muskeln auf Nerven und Hirn kräftig zu drücken, sind aber gewöhnlich im Anfange dabei so ungeschickt, daß sie ihren kleinen Körper gar jämmerlich zerarbeiten und so vielleicht ihre Nerven und ihr Hirn erst recht verwirren. Diesen Zustand nennt man bekanntlich Verlegenheit; es ist nemlich eine Mischung verlegener, d. h. verschobener und verschrobener Muskelbewegungen, indem diejenigen Muskeln, welche wir in der Gewalt haben, durch ungeschickte Anspannung auch andern Muskeln, die wir nicht in unserer Gewalt haben, ihre Thätigkeit mittheilen und überstrahlen und sie zu unwillkürlichen Mitbewegungen veranlassen. Ein solches verlegenes Kind und überhaupt ein verlegener Mensch stampft mit den Füßen herum, trippelt hin und her, fährt mit den Händen in die Taschen, zieht die Achseln auf und ab oder verschiebt sie vorwärts und rückwärts, verzerrt dabei den Mund, zittert

krampfhaft mit den Lippen, stößt mit der Zunge an, verdreht die Augen: Alles ganz ohne es zu wollen und nur deshalb, weil er seine Muskeln nicht in der Gewalt hat. Wer hier einwenden wollte, daß hier nicht die ungeschickten Muskeln den Geist, sondern umgekehrt der verwirrte Geist die Muskeln in Verwirrung bringe, würde dadurch erst recht zugeben, daß hier eine Brücke zwischen Geist und Leib vorhanden sei, und ich wüßte nicht, wie er nach diesem Zugeständniß eine einseitige Einwirkung feststellen wollte und nicht vielmehr eine Wechselwirkung zugeben müßte. Und so habe ich oben gewagt, zu sagen: Durch straffes Anspannen der Muskeln sperren wir bei der Aufmerksamkeit auf einen Gegenstand alle uns etwa zuströmenden fremden Gedanken ab; und ich wage es nunmehr, Dasselbe auch von den Gefühlen und Willensbewegungen zu behaupten.

Nehmen wir an, daß jener Taschenspieler am Schlusse seiner Darstellungen sage, er habe noch gewisse Stücke, welche nicht blos unterhielten, sondern auch gewaltigen Schrecken erregten, z. B. das Kopfabschneiden und das Herzdurchbohren; dabei zeige er ein großes, breites Messer und einen langen, blitzenden

Degen vor, bitte auch diejenigen Personen, welche nervenschwach wären, sich zuvor zu entfernen. Da werden denn ehrenthalber alle Herren, aber auch einzelne Damen und selbst einige größere Kinder zurückbleiben, und Letztere die Umstehenden damit beruhigen, daß sie sagen, sie wollten sich schon recht straff (oder stramm) halten. Und nun beobachte man diese Personen. Nicht blos, wie anfangs, wo es blos galt, aufzumerken, werden sie den Kopf aufrecht halten, den Rumpf gerade richten und Arme und Beine straff ziehen; sondern jetzt gilt es, Stand zu halten und, wie ein Krieger, seinen Feind gewappnet zu erwarten. Da bittet man zunächst die Nachbarn im Rücken, es zu erlauben, daß man sich vom Stuhle erhebe, um stehend den gewaltigen Eindruck zu erhalten und ihm, wie einem Schlage, so besser durch eine geschickte Muskelbewegung ausweichen zu können; nun wird ein Knie gestreckt und durchgedrückt, das andere kräftig gebogen vorgeschoben, um zu den übrigen Muskelbewegungen im Körper eine gesicherte Widerlage zu haben; die Brust tritt hervor, indem das Rückgrat noch kräftiger, als zuvor, seine breiten Muskelbänder anzieht; der Hals aber verkürzt sich, um dem Kopf einen sichern Stand in den beiden

Wirbeln, in denen er sich bewegt, zu geben; der Arm verkürzt sich ebenfalls, soviel nur immer möglich, und die Hand wird entweder zur Faust geballt, oder sie faßt mit aller Kraft als Stützpunkt die Rückenlehne des vor uns stehenden Sessels. So unserer Muskeln vollkommen Herr und ungefähr in der Stellung, wie der alte Dichter seinen Krieger kurz vor dem Anprall des Gegners beschreibt; sese collegit in armis, er nahm alle seine Kraft innerhalb der Rüstung zusammen, — erwarten wir den starken Eindruck des Kopfabschneidens oder Herzdurchbohrens; und will durch eine unwillkürliche Bewegung und Regung der Nerven und des Hirns unsere Phantasie, unser Gemüth, unser Gefühl sich verirren, über die Grenze der verstandesmäßigen Wirklichkeit — es wird ja doch kein Kopf abgeschnitten und kein Herz durchbohrt — hinausgehen; will unsere Phantasie mit dem Verstande davonlaufen, so sperren wir durch einen festen Druck der Muskeln, die wir ebendeshalb in Bereitschaft gesetzt haben, alle überspannten Bilder und alle übermäßigen Empfindungen gewaltsam ab und sind so im Stande, Nerven und Hirn im Zaum zu halten und glücklich zu bewältigen. „Du mußt nur wollen," hat in der That wenig oder

gar keinen Sinn, so lange man den menschlichen Willen als etwas ganz Alleinstehendes und durchaus Selbstständiges betrachtet, indem uns dann für jede Einwirkung auf den Willen, wenn auch nicht die Hebelkraft — nemlich die Erregung förderlicher Gedanken und Gefühle — wohl aber die Unterlage oder Widerlage für diesen Hebel fehlt und wir in der That dem berühmten Münchhausen gleichen, der mit dem Pferde in einem Sumpfe versank und wenigstens sich rettete, indem er — sich beim Haarzopfe faßte und in die Höhe hob. Jener Satz: „Du mußt nur wollen," hat aber gar wohl einen Sinn, sobald wir durch unsere Muskeln jener Hebelkraft der förderlichen Gedanken und Gefühle eine feste Widerlage geben. So wären jene Damen bei dem Kunststück des Kopfabschneidens und Herzdurchbohrens vielleicht rettungslos in Ohnmacht gefallen, wenn sie blos durch die Ueberlegung und Ueberzeugung, es sei doch nur Alles Täuschung und Schein, ihrer Phantasie und ihrem Gefühl hätten Fesseln anlegen wollen. Denn es hätte sich doch sehr gefragt, ob jene verständigen Ueberlegungen stärker gewesen wären, als die lebendigen und deshalb so lebhaften Bilder und Vorstellungen, welche

das ganz unverständige Auge brachte. Hier ist sicherlich das Beste, durch einen ganz mechanischen Druck der Muskeln auf Nerven und Hirn jedem thörichten Spiel der Phantasie einen kräftigen Riegel vorzuschieben und Nerven und Hirn durch die Muskeln förmlich gefangen zu halten.

Diese unsere Einwirkung auf die Nerven mittelst der Muskeln ist so ganz handgreiflich, daß in vielen Sprachen und ebenso allenthalben bei uns im gewöhnlichen Leben Muskeln und Nerven mit einander vertauscht und verwechselt werden. Beides sind lateinische Wörter, und im Grunde bedeuten beide Dasselbe, nemlich die Sehnen oder Sennen des Körpers. Da aber die Sehnen von den, gleich Telegraphendrähten, durch den ganzen Körper laufenden Hirnfäden mit unserm Wissen und Willen zu ihren Zusammenziehungen und Streckungen gebracht werden, so nennt man diese Fäden selbst auch Nerven und mußte nun wohl für die Sennen oder Sehnen das Wort Muskel zu Hilfe nehmen, indem die Sehnen beim Dick- und Dünnwerden, d. h. bei ihrer Anspannung, gleichsam wie Mäuschen, lateinisch musculus, unter der Haut hin und her laufen. Aber auch dieses Wort musculus, das offenbar nicht auf

die Hirnfäden paßt, ist vor Verwechselung mit dem Worte Nerv nicht sicher geblieben. Nennen wir gewisse Personen nervös, so denken wir an die Hirn- und Empfindungsfäden; sprechen wir aber von dem nervigen Arm eines Mannes, so denken wir sicherlich an dessen Sehnen. Ebenso sagen wir bildlich: Einem die Nerven unterbinden, Einem die Nerven durchschneiden, und meinen da sicherlich die Muskeln, heißen auch z. B. das Geld den nervus rerum gerendarum, offenbar als beste Bewegungskraft und Triebfeder in menschlichen Dingen, nicht als Empfindungswerkzeug; aber wir stoßen uns auch an das Mäuschen und meinen da den am Elbogen in der Furche des Knochens blos liegenden Empfindungsfaden, nicht eine Muskel: Beweis genug, daß der Volksverstand die große Wechselwirkung zwischen Muskeln und Nerven anerkennt, und daß wir jedenfalls wohlthun, bei der leiblichen Pflege unserer Kinder und namentlich bei der pfleglichen Sorge für ihre Nerven und ihr Hirn die Muskeln nicht unbenutzt zu lassen. Ich will deshalb auch nicht anstehen, folgende hochwichtige

Schlußsätze

hier auszusprechen:

1) Die turnerische Ausbildung unserer Kinder wird für sie zugleich zu einer wahren Seelenheilkunde.

2) Dies will nicht etwa soviel sagen, als ob die leibliche Kraft und Geschicklichkeit der Muskeln unsern Kindern neue und richtigere Gedanken, neue und edlere Gefühle und Willensregungen geben könnte;

3) wohl aber will es sagen, daß Muskelkraft und Muskelgeschick ihnen die Herrschaft über ihre Nerven in hohem Grade sichert, indem sie durch Beides befähigt werden, ihre Gedanken und Gefühle fest auf einen Punkt zu richten und so Geist und Herz, Willen und Gemüth vor jener Zerfahrenheit und Verworrenheit zu bewahren, welche das gerade Gegentheil von dem sind, was wir tüchtige Gesinnung und kräftigen Charakter nennen.

4) Es hat deshalb das turnirende Mittelalter und die turnende Neuzeit, Ersteres unter seinen Rittern und Letztere unter ihren Turnern, im-

mer eine große Anzahl gesinnungstüchtiger Männer, starker Charaktere und wahrer Helden hervorgebracht; und es ist deshalb

5) die Ueberwachung der Turnvereine, damit sich nicht etwa grobe und gemeinschädliche Irrthümer dieser kräftigen Charaktere bemächtigen, einerseits durchaus gerechtfertigt, nothwendig und heilsam,

6) andererseits aber auch ein lautes, vollgiltiges und höchst willkommenes Zeugniß zu Gunsten der gewaltigen Triebkraft, welche für Bildung und Entwickelung der Jugend in dieser schönen Turn- oder Turnirkunst liegt, und

7) schließlich ein Grund mehr, das Turnen der männlichen und weiblichen Jugend zu einem allgemeinen und für Alle verbindlichen Lehrgegenstand zu machen, auch

8) die Schulen selbst mit diesem Zweige des Unterrichts zu beauftragen.

Und so erst, nachdem ich auch Nerven und Hirn unserer Kinder glücklich bis in den Turnsaal meiner Schule gebracht habe, darf ich die Betrachtung dieser „vornehmsten Werkstätte des Geistes" für geschlossen erachten.

Neunzehnter (139.) Brief.

Ich werde den Schädel des Kindes hier nicht verlassen, um auf Auge und Ohr, Nase und Mund überzugehen, ohne zuvor noch den Kinderkopf einmal ganz von außen zu betrachten. Wir finden da

Die Haare,

und in den Haaren zuweilen sehr unangenehme Gäste, welche die Eltern oft nicht wenig Verdruß und die Kinder oft sogar Blut kosten, indem man die Kopfhaut dann gewöhnlich ganz unbarmherzig kämmt. Ich bitte im Interesse der Eltern und Kinder, doch ja zugleich von der in jeder Apotheke leicht zu erlangenden grauen Salbe Gebrauch zu machen; sie tödtet nicht blos das Ungeziefer selbst, sondern auch die Nisse, und befreit deshalb eben so schnell, wie gründlich, die armen Kinder von dieser Plage.

Indem ich nunmehr auf

Auge und Ohr

zu sprechen komme, möchte ich hier zuvörderst die vielleicht unerwartete Frage aufwerfen: Welcher von

beiden Sinnen ist wohl der edelste, der wichtigste und der zu unserm Glück un.ntbehrlichere? Die Schule soll aus der Beantwortung dieser Frage sehr wesentliche Vortheile ziehen.

Am einfachsten läßt sich diese Sache wohl entscheiden, wenn man zwei Personen, einen Blinden und einen Tauben, beobachtet und vergleicht. Da wird sich denn sehr bald zeigen, daß der Taube viel, viel schlimmer daran ist, als der Blinde, und daß demnach das Ohr ein weit edlerer und zur Zufriedenheit des Menschen wichtigerer Sinn ist, als das Auge.

Mag der Taube auch Alles um sich her sehen, wie wenig ist das im Vergleich mit dem, was sich gar nicht sehen läßt und doch geschieht. In der menschlichen Unterhaltung liegt ja doch die ganze, ganze weite Welt, und zwar nicht blos die äußere Welt, von welcher der Taube allerdings ein gutes Stück sieht, sondern — was viel mehr sagen will — auch die ganze innere Welt unserer Gedanken, Gefühle und Willensbestrebungen. Man höre nur eine Viertelstunde lang ein munteres Gespräch mehrerer Personen mit an und zähle die Gedanken, die sich gleichsam jagen, und die Gefühle, welche sich bunt, und doch mit so schöner innerer Nothwendigkeit an=

einander reihen, und man wird erstaunen, welche reiche Welt fort und fort in dem Gespräch mit Andern sich vor uns aufrollt. Und mitten in dieser reichen Welt sitzt der arme taube Mensch theilnahmlos da, schaut, ewig zweifelhaft und oft vergeblich hin und her rathend, auf die einzelnen Bewegungen der Umstehenden, welche nicht den tausendsten Theil dessen, was da vorgeht, verrathen können, schaut unmuthig und traurig, oft argwöhnisch und ängstlich nach rechts und links, erhascht hin und wieder einmal den Faden der Unterhaltung, um ihn sogleich wieder zu verlieren, und muß sich und Andere mit dem lästigen Aufschreiben einzelner Worte oder mit dem Malen einzelner Buchstaben in die Luft langweilen.

Wie ganz anders ist es mit dem Blinden! Was ihm durch den Mangel des Gesichts entgeht, davon bringt ihm „das geflügelte Wort" der Umstehenden schnell Kunde, und das baut ihm die geschäftige Phantasie schnell im Innern auf; und wie baut sie ihm das Alles auf! Alles ganz lebendig und durch den lebensvollen Zungenschlag der Andern beseelt, Alles ganz sicher nachempfunden durch die tausendfältigen Schattirungen, welche der Ton des Sprechenden, diese ausdrucksvollste Musik des Herzens, annehmen kann.

Dazu rechne man den lebendigen Austausch der Gedanken und Gefühle, indem der Blinde ununterbrochen sich in unser Gespräch einmischt und so dem ganzen Wechsel, den unser Inneres durchläuft, nachfolgt, indem er in diesen Wechsel nach Belieben eingreifen und in ihm mitwirken kann, ja, seinen eignen Worten und seiner eignen Stimme alle die feinen Schattirungen des Gefühls und Gemüths, welche der Vollsinnige neben ihm hat, geben kann. So bleibt der Blinde unterhaltend und wird oft selbst redselig, während der Taube immer stiller und stiller, zuletzt sogar ganz stumm wird; so bleibt der Blinde theilnehmend, gesellig, menschenfreundlich, gutmüthig, vertrauensvoll und aller echtmenschlichen Gefühle noch fähig und theilhaftig, während der Taube sich verschließt und von den Andern sich ungesellig zurückzieht, argwöhnisch und mißtrauisch die Andern belauert und bewacht, zur Bildsäule herabsinkt und anstatt theilnehmend aufzumerken, wie der Blinde thut, thierisch uns anstiert, und anstatt freundlich zu lächeln, wie dies auch der Blinde so gern und so schön thut, nur noch thierisch uns angrinst.

So wichtig ist für den Menschen das Ohr! Und so wichtig, setze ich nunmehr hinzu, die Pflege

Gefühls, ganz entbehrt. Das bischen Klimpern auf dem Klavier thut es sicherlich nicht. Um dabei etwas zu fühlen, dazu gehört eine Fingerfertigkeit, welche erst viel später erlangt wird, oft auch überhaupt gar nicht zu Stande kommt. Aber einen schönen Choral oder ein munteres Kinderliedchen mit den Mitschülern zu singen, dazu wird die nöthige Kehlfertigkeit bald erreicht, und davon haben unsere Kinder durch den musikalischen Werth und Gehalt dieser Gesänge einen unvergleichlich höhern Genuß und Nutzen. Doch es liegt dieses ganze Kapitel so ganz zur andern Hälfte innerhalb der geistigen Pflege des Kindes, daß ich es bei dem Gesagten bewenden lassen darf.

Was sonst noch das Ohr betrifft, so läßt sich dies Alles — zum größten Theil hinlänglich Bekanntes — in Folgendem zusammenfassen:

1) Die Ohrmuschel unterstützt das Hören, indem sie die Schallwellen, welche durch die Luft zu ihr gelangen, auffängt; deshalb sollten wir freilich wünschen, daß unsere Kinder recht große und recht weit abstehende Ohrmuscheln hätten. Doch gibt dies dem Menschen ein etwas thierisches Ansehen, zumal wenn er diese großen Ohren zu bewegen gewohnt ist;

und so wollen wir, da wir ohnehin in unserm verfeinerten staatlichen Leben mit einem gewöhnlichen Gehör auskommen, ein feineres Gehör den Wilden getrost überlassen, auch nicht verlangen, daß unsere kleinen Kinder die Bewegungsmuskeln der Ohrmuschel, welche allerdings bei jedem Menschen vorhanden sind, besonders ausbilden und üben. Bringt aber ein Kind sehr große Ohrmuscheln mit auf die Welt, und lassen sie sich nicht durch Hauben und Netze an die Seite bändigen, nun so tröste man sich damit, daß vielleicht die Natur vorhatte, einen zweiten Mozart zu schaffen, dessen Ohr bekanntlich eine ganz besondere Rolle in seiner Lebensbeschreibung spielt. Man halte sich aber freilich auch darauf gefaßt, daß nicht gerade deshalb der Sprößling wirklich zu einem zweiten Mozart wird, weil bei einem dergleichen Vorhaben der Natur nicht eben selten etwas dazwischenkommt. Welcher Vater und welche Mutter hätten nicht wenigstens in einem ihrer Kinder die deutlichsten Anzeichen des Genius wahrgenommen, und es mag vielleicht oft seine Richtigkeit haben; denn es wäre sehr wohl möglich, daß die Natur die Genies zu Hunderten geboren werden ließe. Schade nur,

daß bei der Erziehung so oft etwas dazwischenkommt.

2) Vor dem Zerren am Ohrläppchen habe ich ebenfalls schon früher einmal gewarnt. Arbeitet nemlich das Kind ungeschickt dagegen, um sich loszumachen, so entsteht leicht ein Riß und eine oft recht hartnäkkige Entzündung.

3) In den Gehörgang muthwilliger Weise etwas zu bringen, muß den Kindern sehr streng untersagt werden, da sonst die Kinder auch runde Gegenstände hineinstecken, welche bei dem Bestreben, sie wieder herauszuziehen, durch die Berührung ganz von selbst nur um so tiefer hineingerathen. Sind es Erbsen oder andere dergleichen Körner, welche bei längerem Verweilen in dem feuchten Gehörgang anschwellen, so ist die Gefahr um so größer. Ebenso müssen die Kinder auch auf die Gefahr, im Gras zu schlafen, aufmerksam gemacht werden. Der Ohrenschmalz schützt nicht genug vor hineinschlüpfenden Thieren, wie so manche sehr traurige Erfahrung zeigt.

4) Was diesen Ohrenschmalz betrifft, so hat er bei manchen Menschen die Neigung, sehr reichlich und sehr dick, und zuletzt selbst sehr hart zu werden,

wodurch zuweilen fast gänzliche Taubheit entstehen kann. Man schaue daher seinen Kindern wöchentlich einmal genau in die Ohren. Ist das Ohr laufend, so ist das eine böse, böse und gewöhnlich sehr hartnäckige Krankheit, die der ärztlichen Behandlung unterliegt, und ich bitte nur Eltern und Lehrer, mit dem armen Kinde, das mit einem so unsaubern Uebel behaftet ist, Geduld zu haben.

5) Weiter sei Eltern und Lehrern gesagt, daß viele Krankheiten des Ohrs nicht im Ohr selbst, sondern tiefer, nemlich im Gehirn, ihren Sitz haben, und zwar sei es ihnen deshalb gesagt, damit sie lernen, das Gehirn des Kindes zu schonen, es nicht durch Schläge auf den Kopf zu verletzen und nicht durch unvernünftiges Treiben bei der Arbeit zu übernehmen.

6) Endlich sage man schon dem Kinde, daß wir, wenn Zufall oder Pflicht uns jemals einer starken Trommelfell-Erschütterung aussetzen, den Mund zu öffnen haben, wie dies ja uns Erwachsenen hinlänglich bekannt ist.

Und so kommen wir zu dem zweiten kostbaren Sinneswerkzeug, zu dem

und es mag hier obenan die obige Bemerkung sich wiederholen, daß viele Augenleiden unserer Kinder, wie z. B. manchmal selbst das Schielen, nicht im Auge selbst, sondern viel tiefer, nemlich im Gehirn, ihren Sitz haben. Also Schonung, Schonung für das weiche Kindergehirn! Wie nahe liegen diese kostbaren Sinne dem Hirn! — Im Uebrigen lassen sich die Gefahren für das Auge unserer Kinder nach dem Alter etwa so eintheilen:

1) Das neugeborne Kind ist gegen diese Art des Sinnenreizes unglaublich empfindlich, und es hat die Neugier der Erwachsenen, zu wissen, von welcher Farbe das Auge des Neugebornen sei, schon oft großen Schaden angerichtet. Am besten verhütet man wohl solche frevelhafte Neugier, wenn man ihr sagt, daß die zukünftige Farbe des Auges erst viel später sich fest bildet, und daß also diese ganze Neugier eine grobe Unwissenheit beurkundet. Entsteht eine Augenentzündung bei dem Neugebornen, so ist die Behandlung des Auges Sache des Arztes, und es wisse eine Mutter, wenn der Arzt nicht leicht und schnell zu haben ist, wenigstens soviel, daß in

jedem Falle durch fleißiges Oeffnen der Augenlider mittels feuchter Läppchen das Verschwären und Eitern des Auges nach innen zu verhüten ist.

2) Der Säugling schaut gern in das offene Feuer oder Licht, nach glühendem Metall, in den hellen Vollmond, auf blendend helle Stellen der polirten Hausgeräthe u. dgl. m., und es freuen sich dann oft die Mütter oder Kinderwärterinnen darüber. Ja, wohl reißen die Kinder in solchem Falle ihre kleinen Augen zur Verwunderung weit auf; aber ist das Aeuglein zu dieser Zeit auch noch so außerordentlich stark, so wird es bei diesem Verfahren bald schwach werden, wie sich dies später

3) bei dem Kinde in den Schuljahren so oft wiederholt. Da setzen Eltern und Lehrer oft die Kinder.

a) einer furchtbaren Blendung durch gegenüberstehende hell leuchtende Flächen, durch das von der Sonne beschienene Lese- oder Schreibebuch aus, und zeigt Einer sein gerechtes Erstaunen über solchen Frevel, so antwortet man ihm ganz naiv, es habe den Augen ja nicht weh gethan. Nun, wenn man die Augen dann erst verwahren will, so ist es viel zu spät. Unglaublich ist es allerdings oft, wieviel

das starke Kinderauge Licht vertragen kann, aber schrecklich ist es auch oft, wie schnell unsere Kinder aus weitsichtigen Kindern zu kurzsichtigen werden. Ganz regelrecht werden übrigens die Kinder

b) kurzsichtig, wenn sie, durch vieles Sitzen und Lernen ermüdet und erschlafft, oder sonst aus Faulheit sich beim Lesen und Schreiben tief niederbücken und auf das Buch legen. Diese Kinder sind in der Regel noch gar nicht kurzsichtig, werden es aber auf diese Weise ganz nothwendig. Denn die Gewöhnung des Auges ist hierbei die Hauptsache. Das Auge des Bauern auf dem Felde und das des Jägers im Walde verlernt es, nahen Gegenständen gegenüber sich zusammenzuziehen, und das Auge des Stubenhockers, sei er Gelehrter, Beamter oder was sonst immer, verlernt es, weiten Gegenständen gegenüber sich auszudehnen, und so wird der Erstere übermäßig weitsichtig, daß er in der Kirche sein Gesangbuch so weit, als sein Arm nur reicht, vom Leibe abhalten muß, um zu lesen, der Andere übermäßig kurzsichtig, daß er von der Straße bis hinauf in den ersten Stock einen Blumentopf nicht vom Gesicht eines Menschen unterscheiden kann und im Vorbeigehen höflichst begrüßt. Die Gewöhnung

thut also das Meiste, und Eltern und Lehrer müssen daher, je kurzsichtiger das Kind ist oder zu sein vorgibt, nur um so unerbittlicher auf gerade Haltung des Körpers beim Lesen und Schreiben ihrer Kinder halten. Außerdem gehen heutzutage die Augen unserer Kinder sehr oft dadurch zu Grunde, daß

c) das Papier in den Büchern und Heften zu weiß und die Beleuchtung durch die verschiedensten, oft noch gar nicht erpropten Lampen zu hell ist, während früher die laufenden und trüben Talglichter und das graue Papier den Schulkindern die Augen verdarben. Offenbar ist man in beiden Stücken aus der einen Uebertreibung in die andere gefallen. Oft können die armen, bis in die Nacht hinein geplagten Kinder die Lampen gar nicht hell genug brennen lassen und glauben immer, die Lampe brenne schlecht, während

d) das müde, übermäßig angestrengte Auge Alles nur düster sieht. Gib dem Auge deiner Kinder, zumal dem Auge deiner Mädchen, welche vielleicht an demselben Tage lesen, schreiben, zeichnen, nähen, häkeln, stricken und sticken sollen, die nöthige Ruhe, sonst können alle Mächte der Erde sie nicht

gesund an ihrem Auge erhalten! Hüte aber auch deine Kinder, daß

e) sie nicht selbst freveln und in der Dämmerung oder beim blendenden Sonnenschein, beim düstern Mondschein oder bei flackerndem Talglicht, in der schaukelnden Gondel oder in dem zitternden Dampfwagen lesen und schreiben, wie leider so viele Kinder, Jünglinge und Jungfrauen in keckem Uebermuthe dies thun! Am ärgsten ergeht es jedoch den Augen unserer Kinder

f) bei den Ausflügen auf das Land und bei den kleinen Reisen während der Schulfreiheit, unter der Leitung ihrer zwanzigjährigen Mentoren. Zwar haben unsere Knaben jetzt keine Blechschirme mehr an den Mützen, welche, der Sonne ausgesetzt, sich erhitzen und das arme Auge austrocknen; aber arge Dinge kommen noch genug vor. Da marschirt man zehn Stunden an einem Tage, schwächt Nerven und Hirn überhaupt, die Augen aber noch ganz besonders durch Staub und Schweiß, schläft bis zum hellen Morgen, anstatt über Mittag die ärgste Hitze zu verschlafen, und wandert nun über brennend heiße und über blendend helle Sand- und Felsenflächen, fährt wohl auch stundenlang über

glänzende Wasserspiegel und beobachtet Abends noch einen herrlichen Sonnenuntergang, der vielleicht allein schon ein paar Augen zu Grunde richten kann, oder legt sich auch beizeiten nieder, um den nächsten Sonnenaufgang zu sehen, der vielleicht allein schon im Stande ist, auf mehrere Tage das Auge aus aller Fassung zu bringen. Was Wunder, wenn eine einzige Ferienreise oft das Auge für das ganze Leben verdirbt? Thatsache ist es wenigstens, daß es schon Manchem so gegangen ist. Doch genug hievon! „Ihr lieben guten Kinder, schreibt es tief in eure Herzen: Die Freuden, die man übertreibt, verwandeln sich in Schmerzen!“

Um nun jedoch auch Einiges noch über die Augenschmerzen zu sagen, so erwähne ich zuvörderst,

1) daß es ein sehr thörichter und unvorsichtiger Scherz ist, Andern von hinten plötzlich und unbemerkt die Augen zuzuhalten, um sie rathen zu lassen, wer der Narr ist, der die Augen zudrückt. Schon oft hat unbändiges Herumbalgen und Herumwinden dem, welchem man die Augen mit Hartnäckigkeit zudrückte, schweres Augenleiden gebracht. Also halte wenigstens, liebes Kind, still, wenn sich Jemand einen

solchen Scherz mit Dir erlaubt; es könnte aus dem Scherz ein sehr trauriger Ernst werden.

2) Ist etwas Fremdartiges in die Augen gerathen, so ist dies immer nach innen, d. h. nach den Winkeln an der Nasenwurzel zu schieben, weil da die Augenhaut fest angewachsen ist, so daß Alles, was dort anlangt, leicht und von selbst aus dem Auge herauskommt, während es in den Außenwinkeln, d. h. an den Schläfenwinkeln, noch sehr tief unter das Augenlid geschoben werden kann und dann erst recht schwer zu entfernen ist. Das Thränenwasser leistet bei diesem Fortschieben gute Dienste und muß nicht vor der Zeit mit einem Tuch aufgewischt werden. Oft bleibt eine leichte Wunde zurück, und diesen Schmerz muß man ruhig ertragen, aber nicht durch fortgesetztes Reiben vermehren, was so Vielen begegnet, welche so lange, als diese kleine Wunde schmerzt, auch glauben, es sei noch etwas Fremdartiges im Auge. — So sind wir ganz von selbst bei der

Nase

angekommen, welche oft von den Kindern beim Schnäuzen oder sonstwie arg gemißhandelt wird

und nicht selten durch fortgesetztes Aufstülpen in der That erst durch Menschenhand für alle Zukunft eine unförmliche Gestalt erhält. Dem ist also ernstlich zu wehren, sowie auch dem ekelhaften Bohren in der Nase, und endlich noch dem gefährlichen Spielen mit der Nase, indem die Kinder dabei allerhand hineinstopfen. Das Letztere führt oft sehr ernstliche Verlegenheiten herbei, und zuweilen selbst Gefahr. Man dulde überhaupt nicht, daß Kinder mit und an den verschiedenen Theilen ihres Körpers spielen, es sei ein edler Theil, oder nicht, unterrichte sie beizeiten von den Gefahren, denen sie sich dadurch aussetzen, und strafe die leichtfertigen Hände, die dergleichen Spiele nicht lassen wollen, ganz unbarmherzig mit einem tüchtigen Klaps. Mehr noch, als von der Nase, gilt dies von der benachbarten

Mundhöhle.

Ein gut gezogenes Kind weiß von dem ersten Jahre an, daß man nichts ohne Erlaubniß der Eltern in den Mund stecken darf; es weiß dies, weil es schon vom ersten Jahre an ganz unausbleiblich und sicher seinen Klaps erhielt, wenn es

etwas ohne Erlaubniß in den Mund brachte. Und so muß es auch für die Zukunft bleiben; denn im andern Falle

1) verschluckt es nicht nur leicht absichtlich Dinge, welche es nicht für schädlich hält, obschon sie es sind, sondern

2) verschluckt auch sehr oft unabsichtlich Dinge, welche ihm große Noth, Gefahr und selbst den Tod bringen können. Hat man daher die kleinen Kinder durch Strafe gewöhnt, nichts ohne Erlaubniß in den Mund zu nehmen, so unterrichte man die größern Kinder, welche nun einmal nicht immer unter den Augen der Eltern gehalten werden können, insofern von dem Bau der Mundhöhle daß sie die Gefahr einsehen und nunmehr deshalb meiden. Unsere Mundhöhle ist nemlich oben (am Gaumen) hart und glatt, sowie nach hinten zu gewölbt, dazu die überaus muskelreiche Zunge durch das tägliche, ja fast stündliche Essen und Trinken daran gewöhnt, Alles, was auf ihre Oberfläche kommt und selbst nur durch einen leisen Druck die Nerven und Muskeln der Zunge reizt, an den harten, glatten, nach hinten zu gewölbten Gaumen kräftig anzudrücken und anzuschnellen: wie kann

es anders sein, als daß Alles im Munde fast ganz von selbst hinabgleitet? Auf einer gewissen, noch lange nicht tiefen Stelle angekommen, ist es fast gar nicht mehr zu halten; und es gehört demnach gewöhnlich die volle Aufmerksamkeit und die ganze Sammlung des Gemüths dazu, einen Gegenstand, den man im Munde hat, nicht *hinabzuschlucken*. Daher denn auch die so häufigen Fälle, daß von den Kindern ganz unabsichtlich Dinge verschluckt werden, und unter diesen Dingen was für welche! Scharfe Bolzen für das Blaserohr, Kugeln aller Art, niedliche Kinderuhren mit gläsernem Zifferblatt, große Perlen, Ringe, Nägel, Nadeln, Bleisoldaten, Farbstücke, kleine Schlüssel, Stahlfedern, kleine Taschenmesser: in der That, es ist wohl der Mühe werth, mit den großen Kindern zu Hause und in der Schule einmal den Bau der Mundhöhle genau durchzugehen und die obigen Hauptpunkte ihnen bemerklich zu machen. Dabei bleibe man jedoch nicht stehen, sondern

3) nehme sogleich noch die Wichtigkeit des *Speichels* hinzu, der nicht durch leichtfertiges Ausspeien vergeudet werden darf, damit die Speisen vielmehr richtig eingespeichelt und dadurch gleichsam

schon halbverdaut — wie wir bei Magen und Darm gesehen haben — hinabgelangen, sowie

4) die Nothwendigkeit, seine Zähne reinlich zu halten. Hier gilt es einfach, dem Kinde die Wahrheit in ihrer ganzen ekelhaften Gestalt zu zeigen. Alle zwischen und in den Zähnen befindlichen Ueberbleibsel der Speisen gehen nemlich daselbst unter dem Einflusse der feuchten Wärme und des ätzenden und zersetzenden Speichels sehr schnell in Verwesung über, so daß wir dann die leibhaftige Fäulniß aus- und Andern ins Gesicht athmen. Schon um deswillen müssen also unsere Kinder gewöhnt werden, auf Reinhaltung der Zähne durch Spiritus, Kohle und Asche Bedacht zu nehmen; nicht minder aber auch, um der vielen Schmarotzerpilzchen und Schmarotzerthierchen willen, welche sich an unsern Zähnen so leicht festsetzen, und von denen namentlich die Letztern durch Zurücklassung ihrer kalkigen Schale den sogenannten Weinstein bilden. Diesen Thieren selbst, wie diesem Zahnstein, kann zuletzt der Zahnschmelz nicht widerstehen; er löst sich ab und gibt nun den innern Zahn in sehr kurzer Zeit der völligen Zerstörung preis. Diese Pilzchen auszurotten und diese Thierchen zu tödten, müssen

die gewöhnlichen Zahnpulver, Zahntinkturen, Zahnbürstchen und Zahnstocher schon den Kindern in die Hände gegeben, beziehentlich aufgenöthigt werden, und zwar mit einer auf die Phantasie des Kindes kräftig einwirkenden Beschreibung alles des Unraths, den unreinliche Menschen im Munde tragen. Entsteht übrigens trotz aller Reinlichkeit noch Zahnstein, der unwillkürlich an den Kanal- und Kesselstein erinnert, so lerne schon das Kind die thörichte Furcht vor dem Brechwerkzeug des Zahnarztes und den Aberglauben, als werde damit dem Zahn geschadet, überwinden.

Und so haben wir uns Schritt vor Schritt unserm allerersten Ausgangspunkt, den Athmungswerkzeugen, der Luftröhre und dem Brustkasten, wiederum genähert, und es bliebe nur eine früher noch nicht berücksichtigte Stelle des Schlundes hier übrig, welche für das Kindesalter oft eine sehr große Gefahr enthält, nemlich die Drüsen (Mandeln, Bohnen) am hintern Ende der Mundhöhle, welche bei ihrer Entzündung und Anschwellung die böse Bräune erzeugen können. Dies ist eine Krankheit und gehört deshalb nicht hierher; gleichwohl erwähne ich für solche Familien, welche viel-

leicht stunden-, ja halbe Tage lang auf den Arzt warten müssen, wenigstens soviel, daß man, um ein von der Bräune befallenes Kind vor dem Ersticken zu bewahren, es durch Kitzeln am Schlund zum Erbrechen zwingen muß, damit sich bei dieser Gelegenheit durch den Druck auf jene Drüsen diese selbst ihres Käsestoffs entledigen und so wieder Raum zum Athmen geben.

Mit diesen Bemerkungen schließe ich die Betrachtung der dritten und letzten Höhle, der Schädelhöhle.

Zwanzigster (140.) Brief.

Die Gliedmaßen oder Außentheile des menschlichen Körpers.

Es ist auf Arme und Hände bei der Brusthöhle schon gebührend Rücksicht genommen worden, und es wäre hier nur hinsichtlich der

nachzutragen, daß, wie die zu früh aus dem Bettchen genommenen und aufrecht gesetzten Kindlein dadurch oft Rückgratsverkrümmungen erhalten, so die zum Gehen oft gleichsam mit den Haaren herbeigezogenen Kindlein dadurch krumme Beine erhalten. Es ist ganz schön, wenn die Kinderwärterin triumphiren kann: „Mein Kind kann schon vor dem Jahre laufen!" aber ich sehe nur die Nothwendigkeit dazu nicht ein. Ist irgendwo die Sitte allgemein, die armen Kinder zu früh zum Laufen zu nöthigen, außerdem vielleicht auch durch kärgliche oder schlechtgewählte Nahrung die englische Krankheit stark verbreitet, auch die Art und Weise, die kleinen Kinder auf dem Arme herumzuschleppen recht ungeschickt, nun so werden ganze Geschlechter mit übelgebildeten Beinen über diese liebe Erde dahinwandeln, wie ich in der That ein solches deutsches Land nennen könnte, in welchem sich fast jeder Fremde über die vielen schlechten Fußgestelle der Einwohner wundert. Ländlich, sittlich! Wie dergleichen Verkrümmungen entstehen, ist allbekannt; doch ist einmal eine Unsitte eingerissen, so vererbt

sie sich von der Frau Großmutter ganz sicher und folgerecht auf die Mutter und von dieser wiederum auf ihre Tochter: was nützt dann alles das Besserwissen, wenn die Enkelin nicht den Muth hat, es auch besser zu machen, als Mutter und Großmutter?

Was die Füße betrifft, so ist das Fußkreisen, wie es die Turnkunst lehrt, ein so sicheres und natürliches, so gesundes und im Ganzen so wenig anstrengendes Mittel gegen kalte Füße, daß man sich in der Winterszeit ein wahrhaftes Verdienst um die Menschheit erwirbt, wenn man allenthalben auf der Reise diese Uebungen und Bewegungen auch Andere lehrt. Auch bewahrt dieses Fußturnen uns gegen Blutstockungen an den Knöcheln, durch welche vielsitzende Personen häufig leiden, und die man billig nebst den so häufigen Blutknötchen am Schenkel zu den mit Recht so gefürchteten Hämorrhoiden rechnen sollte. Man begreift in der That bei diesem so handgreiflichen Nutzen des Bein- und Fußturnens nicht, wie Beides so lange und so ganz unbekannt bleiben konnte. Nun so sollen es wenigstens unsere Kinder in der Schule

lernen, damit sie sich und Andern später helfen können. Ebenso ist es mit dem Turnen der

Arme und Hände.

Seitdem ich gesehen habe, daß dieses Turnen den Schreiberkrampf trefflich bei den Erwachsenen heilt, so wende ich dasselbe Turnen jetzt auch in der Elementarschule an, um die ersten Anfänger im Schreiben vor diesem gerade bei kleinen Kindern sehr häufigen Uebel zu bewahren, und ich glaube, mich hierin nicht geirrt zu haben. Wenn meine Kleinen ein Weilchen geschrieben haben, so heißt es: Legt die Feder weg! Hände hoch! Hände nieder! Hände vor! Spreizt die Finger! Bewegt die Finger! (Bei diesem letzten Vorgang singen die Kinder, ohne daß es ihnen geheißen worden wäre: Zippel, Zappel, Zippel, Zappel!) Ballt die Faust! Oeffnet die Faust! Kreiset mit der Hand! u. s. w. (Siehe Fig. S. 278.) Und in der That



habe ich zur Zeit unter ungefähr 30 kleinen Schreibern und Schreiberinnen nur Einen, der offenbar den Schreiberkrampf hat, indem er die Finger krampfhaft zusammenkneipt u. über der Feder das gewöhnliche häßliche Knie mit dem Zeigefinger aufbäumen läßt. Er schreibt nemlich noch außerdem viel, sehr viel zu Hause



bei seinem Hauslehrer, und zwar mit dem harten Schieferstift auf der harten Schiefertafel, und so geht die Sache sehr natürlich zu. Wo Dasselbe in den Schulen geschieht, wiederholt sich auch diese Erscheinung. Schreiben unsere kleinen Anfänger stundenlang ohne Unterbrechung, und zwar mit hartem Stift auf harter Tafel, so erhält die kleine Hand gleich von vornherein durch und durch verbildete Muskeln. Auch die Muskeln wollen zur richtigen Ausbildung nicht übernommen, nicht überspannt werden. Aber auch

hierin ist Uebertreibung an der Tagesordnung. Wozu man den Kindern fast ein Jahr geben sollte, das will man in einem Vierteljahr erzwingen, und das erzwingt man auch oft in dieser Zeit. Erfordert das Schreiben von der Linken zur Rechten nicht eine durchaus unnatürliche, künstliche Stellung des Armes und der Hand? Ist es uns nicht von Haus aus natürlicher, Alles von der Rechten zur Linken zu arbeiten und so auch von der Rechten zur Linken zu schreiben, wie dies so manche Völker des Morgenlandes thaten und noch thun, und wie ganz ebenso unsere Mädchen und Frauen von der Rechten zur Linken nähen und stricken? Man überlege doch dies Eine und lasse deshalb dem Kinde Zeit, sich ganz nach und nach in diese Zwangsstellung hineinzugewöhnen, die anfangs ein gewisses Ungeschick nothwendig mit sich bringt, dafür aber später der Hand, mit dem Geschick zugleich, auch erhöhte Spannkraft und Ausdauer gibt, wie anfangs der Reiter sehr ungern die Zügel in die linke Hand nimmt, später aber sehr wohl fühlt, daß es so besser gethan ist. Gleich anfangs die Kinder lange — bis in die Nacht hinein! — mit vielem Schreiben

zu quälen, ist grausam und unklug zugleich; denn diese so jämmerlich gequälten Kinder bekommen sehr bald den — lange nicht genug als solchen anerkannten Schreiberkrampf und bleiben sehr lange schlechte Schreiber, von den armen Augen und von dem armen Hirn hier ganz zu schweigen. Selbst solche Personen, welche als Schreiblehrer auf ihre Kunst reisen und bei Erwachsenen in so unglaublich kurzer Zeit so außerordentliche Fortschritte thatsächlich zuwege bringen, — mit Kindern wollen sie niemals, wenigstens höchst selten, etwas zu schaffen haben, weil sie sehr wohl wissen, daß Kinder aller Zauberei und Hexerei Hohn sprechen, und daß, wenn bei Erwachsenen sechs Stunden Wunder thun, bei Kindern erst 6 mal 66 Stunden ans Ziel führen. In der Elementarschule muß nun einmal Alles wachsen, wie das Gras wächst; kein Mensch sieht es wachsen, kein Mensch hört es wachsen, und — es wächst doch! Solche Grundsätze kommen den Vätern und Müttern aber gar nicht gelegen, und ist eine Stadt von ungefähr 100,000 Einwohnern so unglücklich, mit etwa vierzig Privatschulanstalten gesegnet zu sein, so läuft man gewiß mit dem fünfjährigen

Kindlein — es ist oft noch ein halber Säugling — in diejenige Anstalt, welche verspricht, in drei Monaten das Kind zum Lesen und Schreiben zu bringen. Das ist aber ein sehr schlechter Ruhm! Denn nicht wie viel, sondern wie wenig die kleinen Kinder in der Schule lernen, das ist der beste Ruhm eines Elementarlehrers!

Mit diesen Worten würde ich am liebsten mein Büchlein hier schließen, wenn die Finger unserer Kinder nicht — Nägel hätten, welche doch nicht eben selten uns zu schaffen machen. Darum zum Schluß noch einige Worte über diese kleinste aller Kleinigkeiten.

Es sollten zuvörderst die Eltern in Beziehung auf die Nägel darauf sehen, daß sie bei ihren Kindern nie größer sind, als zur Bedeckung des Fleisches nöthig ist, und daß ein leerer oder hohler Rand gar nicht entsteht. Denn gibt es irgendwo am Körper etwas zu schaben oder zu kratzen, so werden die Kinder — wie die Erwachsenen auch — immer gerade so tief ins Fleisch eindringen, als der Nagel über das Fleisch des Fingers, an das er ja festgewachsen ist, hervorragt. Alle die Uebel, welche

durch hartnäckiges Kratzen entstehen, würden damit vermieden, und manche Flechte würde auch den Erwachsenen nicht so peinigen, wenn er sich von Jugend auf gewöhnt hätte, die Nägel immer in Ordnung zu halten.

Umgekehrt sollten die Eltern, und insbesondere die Lehrer, auch das Nägelkauen und Nägelbeißen unnachsichtlich verfolgen, damit nicht durch diese böse Gewohnheit die Nägel der Kinder unnatürlich kurz würden. Kommt diese ekelhafte Unsitte bei einem Schüler oder einer Schülerin der höhern Klassen während der Lehrstunde vor, so halte ich, sobald ich es bemerke, mitten im Sprechen sogleich inne und bitte, aufzuhören, „da ich bei einem solchen Anblick nicht weiter sprechen könne, indem mir der Speichel im Munde zusammenlaufe". Sind es kleinere Schüler oder Schülerinnen, so mache ich weniger Umstände, halte im Sprechen ein und sage zu der Klasse: „N. N. ladet euch zum Schweinsknöchelchenschmaus ein"; wie dies nemlich die Gastwirthe in vielen Städten durch die öffentlichen Blätter thun. Bei den ganz Kleinen hilft das blose Verbot oder ein tüchtiger Klaps auf die Finger.

Damit bin ich, wie an die äußersten Gliedmaßen des Menschen, so auch an das äußerste Ende meines Büchleins gekommen und nehme von meinen geehrten Lesern und Leserinnen unbesorgt, wieweit meine Darstellung unvollständig geblieben sei, hierdurch Abschied, indem ich wohl weiß, daß ich es mit Männern und Frauen zu thun hatte, welche aus dem Gesagten noch hundertmal mehr schließen und folgern werden. Alles selbst sagen zu wollen, ist ein wenig dankenswerthes Bestreben eines Schriftstellers oder Redners; man muß seinem Zuhörer und Leser immer ein gutes Theil zu denken und zu sagen übrig lassen, und ich würde es für ein großes Lob dieses Büchleins halten, wenn ich von ihm sagen hörte: „Es gibt viel zu denken!“

Register.

Druckfehlerberichtigung.

Seite 91 Zeile 13 v o. lies statt: namtenlich — namentlich,
„ 224 „ 4 v. u „ „ Föhler — Fehler.

Druck von F. W. Gleißner in Plauen.

Druckfehlerberichtigung.

Seite [illegible] lies statt namentlich — namentlich.
[illegible] Fehler — Fehlern.

Druck von J. W. [illegible] in [illegible].